

今日 俄罗斯





亲爱的朋友们！

本期《今日俄罗斯》是在俄罗斯各地区旅游管理机构的支持下，由俄罗斯驻华大使馆、俄罗斯旅游署，以及非商业组织“世界无国界”联合筹备出版的一期杂志。我们两国领导人决定于2012年和2013年举办大规模的国家间的活动——中俄互办“旅游年”。而本期杂志就是在该活动框架内，介绍俄罗斯旅游资源的系列出版物的延续。

去年，我们成功举办了中国“俄罗斯旅游年”。我们共组织了超过200多项活动，前往俄罗斯的中国游客数量增加了47%，造访我国的中国公民总数接近100万人——这是一个非常显著的成果。

今年3月22日，俄罗斯总统普京和中国国家主席习近平在莫斯科克里姆林宫隆重地为俄罗斯“中国旅游年”揭开了序幕。旅游业被称为两国关系新的“增长点”，是我们两国人民之间的“友谊之桥”。我们两国领导人出席旅游年的开幕仪式，对两国旅游业如此重视，这一事实不仅证明了旅游行业在中俄关系中的重要性，同时也给我们提出了雄心勃勃的新目标：不断增加两国游客的数量，扩大旅游区域和范围，提高信息交流的水平。

本期杂志拥有浓厚的地方色彩，俄罗斯是一个由不同特色的地区组成的国家。要想更好地了解俄罗斯，只到过首都莫斯科或圣彼得堡是远远不够的，只有当你来到不同的地区和小城市的时候，才能更详细地认知俄罗斯丰富的民间传统和俄罗斯人的生活特色。这些地区和小城市不仅保留了俄罗斯人更为传统的生活方式，而且还拥有独一无二的韵味、自然和文化特色、独特的历史，以及丰富的旅游资源。我们特别向您推荐，应该更多地了解科斯特罗马、梁赞、图拉、阿尔汉格尔斯克，以及地理位置上比较靠近中国的远东和西伯利亚的地区，这里的旅游资源才是真正的潜力无限。

我相信，本期杂志所提供的信息，能够帮助我们的中国朋友更好地了解这个北方近邻，继而开启了解俄罗斯的新篇章。

俄罗斯欢迎您！

俄罗斯驻华大使 杰尼索夫



《今日俄罗斯》

2013年6月

主办：俄罗斯联邦驻华大使馆

主 编

俄罗斯联邦驻华大使馆公使衔参赞
陶米恒 Evgeny Tomikhin

主编顾问

列别杰夫 文化处长 Sergey Lebedev

执行主编

费嘉 F. Strzhizhovsky



www.russia.org.cn
www.weibo.cn/ezhuhua
www.weibo.cn/travel2russia

俄罗斯联邦驻华大使馆

地址：北京东直门内北中街4号

邮编：100600

电话：010-65321381

传真：010-65324851

网址：www.russia.org.cn

电子邮箱：embassy@russia.org.cn

感谢提供图片



《今日俄罗斯》由北京蔼瑞广告有限公司为俄罗斯联邦驻华大使馆设计制作。

电话：010-84466451/452/453

网址：www.aromapr.com

Copyright & published by the
Embassy of the Russian Federation
in PRC.

Designed and produced by AROMA
Advertising Limited.

内部发行



- 04 俄罗斯欢迎您！
- 08 莫斯科
- 16 圣彼得堡
- 24 科斯特罗马州——异乎寻常的美
- 26 梁赞州——俄罗斯的缩影
- 28 图拉地区欢迎您！
- 32 阿尔汉格尔斯克州——浩瀚森林、白夜奇观之地
- 35 普斯科夫州：俄罗斯从这里开始！！
- 40 斯塔夫罗波尔边疆区
- 43 造访楚瓦什的十个理由
- 46 汉特 - 曼西自治区
- 49 伊尔库兹克州美不胜收的贝加尔湖
- 50 新西伯利亚
- 53 欢迎来到鄂木斯克的额尔齐斯河沿岸地区
- 56 托木斯克边疆区
- 59 外贝加尔边疆区
- 62 阿穆尔河沿岸地区
- 64 犹太自治州
- 66 滨海边疆区
- 68 雅库特欢迎您！
- 70 到俄罗斯来——免签证！



俄罗斯欢迎您!

最近几年，在不断发展的战略合作伙伴关系的背景下，中国和俄罗斯明显加强了人文领域的合作。双方成功举办了“国家年”、“语言年”，以及其它许多人文交流领域的大型活动。

去年的中国“俄罗斯旅游年”已经将自己的成果注入了两国的人文合作当中，并将这方面的合作提升到更新、更高的水平。中俄互办旅游年，将能够大大拉近两国人民之间的距离，而其结果，必然是加深中俄两国的关系。

2012年，在中国“俄罗斯旅游年”框架内，共举办了200多项活动，其中最著名的活动有：“北京-莫斯科”拉力赛、多媒体项目“你好，俄罗斯”、“千名中国游客访俄”大行动等。旨在推介旅游领域投资项目的中俄旅游论坛，成为具有重大意义的事件。所有这些在中国“俄罗斯旅游年”中举办的内容丰富、形式多样的活动，在两个国家都引起了巨大共鸣。举办这些活动，使前往俄罗斯的中国游客的流量明显增加，同时极大地增进了两国人民间的相互关系和友谊。在2012年俄罗斯整体入境游流量增加的基础上，来到俄罗斯的中国游客数量显著增长。去年一年，来自“天子脚下”的游客流量增加了47%，在俄罗斯逗留的中国游客总数达到了34.3万人。

“北京-莫斯科”汽车拉力赛，是连接两个大国——中国和俄罗斯——的唯一一个汽车旅游活动，该活动成为去年最著名、规模最大的活动之一。几十名来自中国和俄罗斯的著名媒体记者受邀参加了本次活动。此次活动的参与者们从北京出发，一路穿越中国北方和俄罗斯的广阔地区（20多座城市），全部行程1.2万公里。参加了为期28天的欧亚旅行，记者们有机会向广大读者介绍无与伦比的大自然、古老的城市、历史古迹，以及生活在中国和俄罗斯这两个世界上最富饶国家的普通人的日常生活。

在俄罗斯“中国旅游年”框架内举办的活动的规模和水平，同样预示着“中国旅游年”也将是丰富多彩的一年。在“俄罗斯旅游年”成功举办的许多活动，将在今年再次举办。特别是：“莫斯科-北京”汽车拉力赛、“千名俄罗斯游客访华”大行动、中国和俄罗斯著名高校代表参与的的大学生节，以及在“Russian Tourism Road Show”框架内举办的活动。

中国和俄罗斯——是两个拥有丰富的文化和历史、美丽的自然风光、独特的传统和日常生活的大国。中国和俄罗斯之间旅游交流的蓬勃发展，不仅增强了两国的人文关系，同时还增进了两国人民间的相互理解，缩短了他们的距离，另外还实现了两国领导人在共同决定于2012年和2013年互办旅游年后确立的目标。

今天您看到的这期《今日俄罗斯》杂志，是完全针对俄罗斯旅游资源而出版的。这里的信息不只是关于经典旅游目的地和著名旅游线路的。本期杂志的编辑人员，在俄罗斯各地区的旅游部门和旅游行业代表们的帮助下，试图在一个封面下，尽可能收集我们国家更多更有趣的东西——毕竟俄罗斯的旅游胜地并不限于莫斯科和圣彼得堡，实际上是从这两个地方刚刚开始！每年我们两国间的交通状况都在不断改善。现在，生活在“天子脚下”的居民们可以选择俄罗斯的不同地区去旅行。

我希望，每一位读者都能够在这本杂志中找到自己感兴趣的东西。现在，我以俄罗斯联邦旅游署的名义，邀请所有热爱旅行的中国朋友到我国来——感受俄罗斯人真正的热情与好客。

俄罗斯联邦旅游署署长 拉季科夫

畅游俄罗斯!

遍布俄罗斯和独联体国家的航线网络



香港出发

目的地	航班号	出发时间	到达时间	班次
符拉迪沃斯托克	S7 546	16:35	00:35+	1...5•7
新西伯利亚	S7 832	07:15	13:20	...4...•
	S7 832	09:55	16:00	1.....•
哈巴罗夫斯克	S7 548	15:35	23:55	..3.....•
	S7 548	15:45	00:05+6•

北京出发

符拉迪沃斯托克	S7 506	02:20	08:00	..3...•7
叶卡捷琳堡	S7 520	03:15	08:00	•2•4...•
伊尔库茨克	S7 510	04:35	08:35	1•3•56•
克拉斯诺雅尔斯克	S7 508	04:20	08:50	•2•4...•
新西伯利亚	S7 874	06:45	10:35	12•4•6•
	S7 864	08:35	12:25	..3•5...•
鄂木斯克	S7 524	01:50	06:30	•2.....•
乌兰乌德	S7 522	02:20	06:207
哈巴罗夫斯克	S7 516	02:10	08:10	1•3•5...•
雅库茨克	S7 528	03:50	10:05	..3•5...•

乌鲁木齐出发

新西伯利亚	S7 854	14:50	16:10	•2...•6•
	S7 854	14:50	16:30	...4...•

S7 Airlines – 拥有俄罗斯最大的境内航线网络。通过三个基地机场：莫斯科多莫杰多沃机场、新西伯利亚达马乔夫机场和伊尔库茨克机场，可飞往俄罗斯各大城市、独联体国家、欧洲、中东、南亚以及亚太地区。2010年 S7 Airlines 成为航空联盟“寰宇一家”的成员，通过加入联盟 S7 Airlines 可为乘客提供150个国家超过850多条航线的出行选择。S7 拥有俄罗斯民航领域最现代化的机队，只选用空客及波音机型。

(+) 为第二天到达。航班时刻仅供参考，具体时间可能更改。



S7 Airlines 北京代表处地址
北京朝阳区亮马桥路50号燕莎中心写字楼S102a
S7客服 400 007 07 25





非商业组织

“世界无国界”国际旅游业联合会



非商业组织——“世界无国界”国际旅游业联合会成立于2002年，是俄罗斯一家大型的旅游公司，从事外国游客接待业务，以在国际市场合作推广俄罗斯国家旅游产品与发展俄罗斯联邦入境游为己任。

现在“世界无国界”联合会联合了俄罗斯十四个地区的一百多家俄罗斯旅游公司：从堪察加和滨海边疆区到莫斯科和圣彼得堡。联合会登记注册了许多组织成员，并在俄罗斯的40多个地区拥有分支机构。

2007年6月“世界无国界”国际旅游业联合会成为世界旅游组织（UNWTO）的会员，世界旅游组织是联合国的一个专门机构，同时也是旅游观光业的主要国际组织。

“世界无国界”国际旅游业联合会主要负责协调旅游企业与国家政府机构在组织各种国际旅游业方面的合作，其中包括落实旨在提高游客安全度和服务质量，以及发展旅游基础设施的长期项目。在这方面，关注的焦点落在了与俄罗斯联邦旅游署、俄罗斯外交部等俄罗斯联邦行政当局、联邦机构之间的合作上。“世界无国界”非商业组织还积极参与中华人民共和国与俄罗斯联邦政府之间有关经贸合作委员会旅游工作组的活动。

在中国和其他国家举办的各种大型国际旅游展览会上，在打造统一的俄罗斯国家品牌方面，非商业组织“‘世界无国界’国际旅游业联合会”拥有多年的丰

富经验。多年以来，该机构组织和参与了很多展会，譬如：BITE——北京国际旅游展览会（中国，北京）、CITIE（中国，广州）、CITM——中国国际旅游交易会（中国，昆明）、KOTFA——韩国国际旅游展（韩国，首尔）、JATA——日本国际旅游展览会（日本，东京）、ITB Asia——亚洲国际旅游展（新加坡）等。来自展会组委会和外国旅游管理部门的感谢信和嘉奖，证明了“世界无国界”组织在该领域取得的工作成就。

联合会一直保持着与其它国家旅游管理部门及其在俄罗斯代表处的协作与持续的合作机制，同时还与中国、日本、土耳其、芬兰、波兰、韩国、印度、伊朗等国的旅游公司和旅游企业的专业协会保持着密切联系。

目前，非商业组织“世界无国界”正在实施若干大型项目。特别是，我们现在经常提到的，关于通过免签渠道从中国前往俄罗斯，以及从俄罗斯前往中国的游客的旅游保险项目。俄罗斯若干大型保险公司和中国最大的保险公司“中国人寿”为游客提供着必要的支持，“世界无国界”已经与“中国人寿”签署了合作协议。

根据中俄两国领导人的决议，2012年和2013年，中俄互办了旅游年。这几年，对非商业组织“世界无国界”来说，具有标志性的意义，因为与中国进行合作，是该组织及其许多成员的主要工作方向。

2012年，在非商业组织“世界无国

界”及其成员公司的参与下，实施了一系列重要活动和项目，为中俄旅游事业的发展带来了显著的成果。2013年，该组织策划了几十项大型活动，其中既有新项目（Russian Tourism Road Show），也有2012年非常不错的推荐项目：中俄旅游论坛（该论坛于2012年3月和11月在中国成功举办了两次峰会），以及中俄旅游业人才培养论坛、大量的国际展览会等等。

去年举办的“2012北京-莫斯科”汽车拉力赛是该组织最突出的活动之一。今年九月将启动“2013莫斯科-北京”汽车拉力赛，这次又是照例由“世界无国界”组织承办。今年拉力赛路线的主题是沿着中国长城旅行。本次活动的主要目的是——吸引公众和实业界对俄罗斯驾车游问题的关注，发展各地区的旅游潜力，以及在中国市场推广俄罗斯的旅游资源。除此以外，拉力赛的主办方还肩负着向大众普及驾车游的任务。

非商业组织“‘世界无国界’国际旅游业联合会”是“Russian Tourism Road Show”活动的合作伙伴。这是一个全面介绍俄罗斯各地区旅游资源和投资项目的活动，此项活动将于2013年6月和9月在中国举行。从4月30日开始，我们启动了一个专为介绍中国“Russian Tourism Road Show”活动的独立网站（www.rusroadshow.com），人们可以在该网站上了解有关Road Show活动的信息，以及活动的初步方案。

每年，在俄罗斯联邦旅游署的支持

下,非商业组织“世界无国界”都与俄罗斯大使馆一起筹备出版专门用于介绍俄罗斯旅游资源的《今日俄罗斯》杂志特刊,这已经成为优良传统。该杂志主要针

对的是中国读者,是由俄罗斯驻华大使馆出版的中文刊物。

俄罗斯联邦旅游署署长亚历山大·拉季科夫在总结中国“俄罗斯旅游

年”时,曾评价“世界无国界”组织是以忘我的精神、尽心尽力的地做工作,同时他还指出,多亏了“世界无国界”组织,旅游年才取得了如此高的成就。



“艾利普斯旅游”公司

“艾利普斯旅游”公司从1998年起,在中俄政府间协议的基础上,按照免签证政策,一直为接待和输送游客提供服务。在接待中国游客方面,“艾利普斯旅游”公司在俄罗斯众多的旅游公司中占有领先地位。该公司与中华人民共和国旅游总局合作,常驻俄罗斯驻华大使馆,是非商业组织“世界无国界的成员”(该组织是在中国和俄罗斯政府间签署的、关于团队旅游互免签证协议的框架内、以优化工作为目的而建立的机构)。该公司领导人叶莲娜·阿列克谢耶夫娜·特里先科是非商业组织“世界无国界”的董事会成员,积极参与发展中俄两国旅游业友好、互利的合作关系。

该公司的口号是——为合作伙伴寻找个性化的旅游方式,为客户提供高效、可信赖的优质服务。该公司在为游客设计赴俄旅游路线时遵循的原则是:让游客能够在拥有最大舒适度的情况下,游览俄罗斯各大城市的主要名胜古迹,并留下良好的印象和积极的情绪。

在莫斯科——可游览莫斯科的克里姆林宫、红场、特列季亚科夫斯基画廊、莫斯科国立大学、马戏院、教堂,以及著名的生产俄罗斯各种老式玩具的手工作坊。

金环——让游客能够有机会在若干城市看到古代建筑师和画家的作品,这些城市有——弗拉基米尔、苏兹达尔、诺夫哥罗德、特维尔。截至到目前,这里保存了13-16世纪的建筑物,其中包括教堂、庙宇、富商豪宅,这里曾是俄罗斯富人的生活圈。

俄罗斯的北方之都——圣彼得堡——用波罗的海、众多桥梁,以及令人震惊的叶卡捷琳娜和彼得大帝时期的建筑物迎接中国游客。

索契——是俄罗斯最大的度假村,也是2014冬奥会的承办城市。这里有风景如画的土地、悠久的历史 and 自然景观,其中

一部分已被列入联合国教科文组织的世界遗产名录中。

阿纳帕——是俄罗斯黑海沿岸的一颗明珠。这里气候温暖,空气湿润,山谷中鲜花盛开——这让休假变得如此生动、难以忘怀。

伊尔库茨克——是一座古老的西伯利亚城市,至20世纪初,这座城市因中俄贸易而得到蓬勃发展。直到今天贸易仍在继续。该针叶林地区最主要的景点是——贝加尔湖(地球上最深的淡水湖)。这个地方十分独特,拥有各种自然风光和不同凡响的动物世界。

该公司还与东南亚和欧洲的国际旅行社网络进行合作,从事组织世界各地游客的旅行业务。“艾利普斯旅游”公司提供的服务项目还包括:办理签证、交通服务、预定和出售机票,以及在俄罗斯和其他国家预定酒店。

“艾利普斯旅游”公司位于莫斯科和符拉迪沃斯托克的代表处

101000, 莫斯科, 马罗谢伊卡大街, 6/8号, 1座, 22室

电话: +7 (495) 624 33 90

电话/传真: +7 (495) 649 24 97

E-mail: allipstur@mail.ru

690091, 符拉迪沃斯托克市, 波斯叶茨卡娅大街, 48/3号

电话: +7 (423) 241 14 56

+7 (423) 241 43 27

+7 (423) 241 43 28

E-mail: ellips_tur@mail.ru



莫斯科

莫斯科——俄罗斯联邦宏伟的首都，也是全俄罗斯乃至整个欧洲人口最多的城市（莫斯科全市人口超过1150万人）。莫斯科是俄罗斯的大型经济、政治、科学、文化，当然也是旅游中心。每天都有上百万来自全国和世界各地的人涌进这座美丽的城市，他们有着各自不同的目的：有些人是与伙伴解决生意上的问题，有些人是来学习或者工作，还有些人是游客，他们来到这座城市的目的就是游览，欣赏名胜古迹。

莫斯科的名胜古迹数不胜数，以下给大家简单介绍一些。

高耸在首都市中心的是莫斯科的堡垒——克里姆林宫。没到过克里姆林宫就不算来过莫斯科。在这座古老建筑的城墙四周散步，也许是目前来莫斯科的游客们最喜欢做的事情了，这里风景如画，各种典故引人入胜。

克里姆林宫被寺院和教堂、宫殿以及塔楼环绕。首先，您将登上古达菲雅塔，这是游客进入克里姆林宫的必经入口。古达菲雅塔与其他塔楼相对，以其独特的外形吸引着游客们的关注。接下来出现在您面前的是圣三一桥，您可以在桥上驻足片刻，看一看进入亚历山大花园的人流。接下来您将来到的是圣三一塔和通往克里姆林宫的大门。

为了不让大家在众多的景点中难以取舍，请您优先选择以下景点：您的左手边是克里姆林宫大会堂，这里早先被称为克里姆林宫国会宫：这座拥有现代化外形的建筑物，看起来一点也不像一座宫殿。兵库馆是一座黄色的古老建筑，馆前排列着16至19世纪的军械。对这些军械

的收集，始自彼得一世，1812年战争后，大量拿破仑军队的武器被收入这些军械中。这里还有古老的俄罗斯大炮。环顾这些军械，可能会让您走一些“弯路”，之后您可以沿着—栋建筑物突出的角落返回。这座建筑物就是国会大楼，从红场可以看到大楼圆顶上飘扬着的俄罗斯三色国旗。现在俄罗斯联邦总统府就坐落于国会大楼中。随后我们来到的是行政大楼（过去这里是全俄中央执行委员会军事学校），这座大楼于上世纪三十年代建于楚多夫修道院和沃兹涅先斯克修道院的原址上，属于非古典主义风格。

行政大楼对面是著名的炮王，炮王建于1586年。尽管在结构上炮王是一个军事武器，但是它从未被用来作战。置于炮王旁边的炮弹，只是起到装饰作用。

再往前走，您还将看到莫斯科的一个标志——钟王。大家都认为，如果能够用手触摸到钟王，这就是一个好的预兆。这座巨大的钟是敲不响的，然而它却

是铸造艺术的纪念碑，象征着艺术家们惊人的毅力。

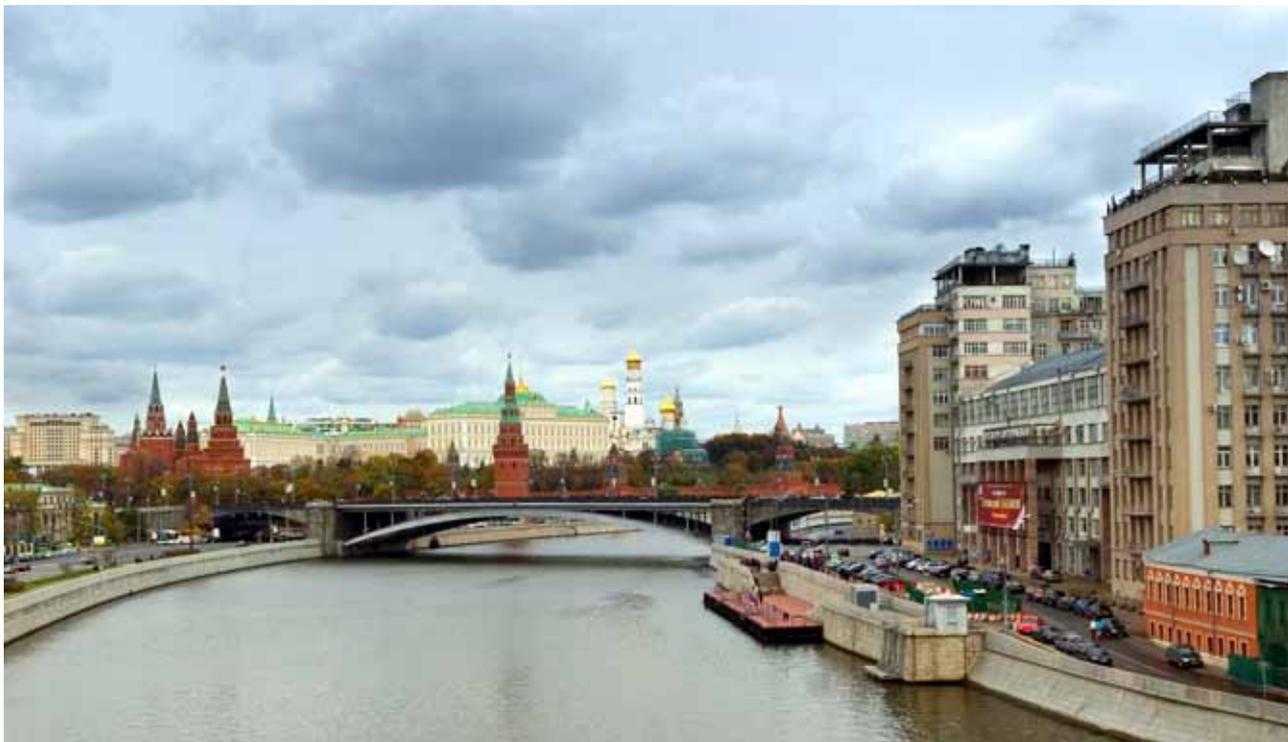
顺便说一句，这些古迹所在的广场被称为伊万诺夫广场，广场上还有伊凡大帝钟楼，绕过钟楼，您就来到了大教堂广场。这座广场的得名并非偶然，因为广场上拥有金色屋顶的建筑物数不胜数，而早先，这些建筑物的数量更多：苏联成立后，克里姆林宫共拆除了17座教堂。位于伊万诺夫广场的所有教堂，现在都已经成为了博物馆。

在莫斯科克里姆林宫游览时，您可以参观圣母升天教堂、大天使教堂和天使报喜大教堂。

您可以直接走到观景台，从那里可以欣赏到对面的莫斯科河。如果您感到疲倦了，那么您可以沿着围墙，朝斯巴斯基钟塔的方向走，几步之后，您就可以在泰尼茨基花园舒适地休息了。

休息片刻，恢复体力后，不要忘了去参观世界著名的兵器陈列馆，馆中陈列





着沙皇和教会领袖的庆典礼服，俄罗斯、欧洲和东部手工艺大师的贵金属制品。车马装备引起了游人的极大兴趣。当然，如果兵器馆没有保存古兵器，那么它就是名不副实的。

认识过兵器馆的展品后，您可以爬上伊凡大帝钟楼，那里会给您留下很多深刻的印象。

不能不提的还有莫斯科的标志——红场（最大和最著名的广场在中国），红场位于克里姆林宫的东北部。每位游览莫斯科的游客都会抽时间前往红场一游。

红场这个名字，并不像某些人认为的那样来自苏联时代，某些人认为红场的红不是红色的“红”，而是“共产主义”。红色代表着美丽，难道我们国家最大的一个广场，还能叫别的名字吗？

通常，游客都会从红场开始游览，他们由猎品市场一侧出发。但是我们不会急于进入市场，首先应该要在四周游览一下。如果您面朝红场站立，那么您的右手边，就是1995年为庆祝伟大的卫国战争

胜利五十周年而树立的朱可夫元帅的骑马雕像，雕像出自雕塑家克雷科夫之手。除了雕像，右边还有一栋非常美丽的建筑物，这栋建筑物四个角都有高耸的尖塔。这就是国家历史博物馆。左边是它的分馆，曾经也被称为列宁博物馆。很容易地就能看到镶嵌在路面的纪念性标识“俄罗斯联邦公路零公里”。

红场高台、米宁和波扎尔斯基纪念碑、列宁墓、圣瓦西里大教堂、历史博物馆、喀山天主之母教堂也都位于红场上。

沿圣瓦西里大教堂后面的瓦西里坡漫步，您会觉得自己如同俄罗斯童话中面临选择的勇士一般：可以直接走过通往巴尔丘格的莫斯科河大桥，再照直走到莫斯科河南岸的市区，接着往左走，是克里姆林宫沿岸街，沿着这条街，可以走到基督救世主大教堂，而左边往回走一点，您就能走到中国城。

阿尔巴特大街是莫斯科的地标性街区和历史中心，同时也是莫斯科的文化生活中心，这里汇聚了来自社会各个阶层

和不同文化层面的人：有外国游客、全国各地的音乐家、学生和路人。许多诗人和作家都曾歌颂过此地，伟大的画家也曾用画笔描绘过这里。阿尔巴特街上有一些名人故居：普希金故居、安德鲁·怀特故居、奥库贾娃故居、画家伊万诺夫故居、音乐家斯克里亚宾故居以及瓦赫坦戈夫剧院。纪念摇滚组合“电影”的主唱维克托·蔡的墙也很著名。

在首都，有许多剧院，其中最大的一座，无疑是国家歌剧与芭蕾舞大剧院。

小剧院是俄罗斯最“古老”的剧院。即便是从来都没去过莫斯科的人，也许都听说过莫斯科契诃夫模范艺术剧院。许多至今仍很出名的演员都曾在这座剧院的舞台上表演过，譬如阿纳托利·斯莫克通诺夫斯基、安德烈·米亚格科夫、叶甫盖尼·叶甫季格涅耶夫、奥列格·塔巴科夫。当代演员中有一些现在仍然还在小剧院工作，譬如奥莉加·雅科夫列娃、康斯坦丁·奈特利、米哈伊尔·波列琴科夫等。列宁共青团剧院是最好也最受人们



迎的剧院。亚历山大·阿卜杜洛夫、叶甫盖尼·列昂诺夫等舞台剧和电影演员都曾在这里工作过。

坐落于西部的一个平缓的山丘也不能不提，它有一个宏伟的名字：“胜利山”。从这座山的山顶可以俯瞰整座城市的全景。许多许多年前，这座山在离莫斯科市很远的地方，它的周围都是牧场。现在，胜利山上有一个占地135公顷的巨大的纪念馆，它是为了纪念伟大的卫国战争胜利五十周年而建立的。这里还有凯旋门、伟大的卫国战争中心博物馆，以及三座为了纪念牺牲士兵而建的教堂。若干年后，这里出现了一座伊斯兰教堂，又过了一年，出现了犹太教堂。胜利山至今仍然未被认为是莫斯科市和整个俄罗斯胜利的伟大象征。

俄罗斯东正教的大教堂——基督救世主大教堂，是令人惊叹和无与伦比的，现在它是俄罗斯最大的教堂。

此外，您一定不要错过游览特列季亚科夫画廊的机会。画廊中展出的是十世纪到二十世纪前后，由私人专门收藏的、俄罗斯油画各个流派的造型艺术古迹。

奥斯坦金诺电视塔被认作是苏联建筑的骄傲，因为目前它是欧亚大陆最高的一座塔，它是电视和广播信号传输的主要渠道。

全城众多的喷泉装饰着整个城市。“人民友谊”喷泉令人叹为观止，全俄展览中心最美的一座喷泉当属“石头之花”喷泉。

莫斯科大部分的桥都拥有悠久的历史，其中最著名的是横跨莫斯科河的克里姆林宫桥。

最丰富的珠宝、宝石标本、自然金属、贵金属、乌拉尔宝石、国王的皇冠和古董装饰，这些您都可以在俄罗斯金刚石基金会找到。

欧洲与世界艺术的宏伟藏品都汇聚在普希金国家造型艺术博物馆内。建造类似博物馆的想法，来自于俄罗斯帝国最年轻的沙皇，1912年，沙皇全家参加了这座博物馆的开馆仪式。现在博物馆的展品已超过56万件，其中包括油画、素描、应用艺术、艺术照片，甚至是考古遗迹。

莫斯科是一座多民族的城市，莫斯科尊重所有民族人民的传统。东部、高加索和中亚一些国家在俄罗斯的最大规模的艺术品收藏就在东方博物馆。无需长途跋涉，您就能看到“韩国的艺术”、“日本的艺术”、“高加索的艺术”、“北部民族的艺术”，这些都是博物馆永久展品的名称。

然而，不仅是东方博物馆，我们国家的历史也包含了各种重大事件，尤其是现代时期。这些事件在俄罗斯国家现代历史中央博物馆中都有记录。尽管令人惊奇，但是建造类似博物馆的想法诞生于1917年革命之后，当时计划建造的是革命博物馆。1922年“红色莫斯科”展览开幕，之后莫斯科决定稍稍改变博物馆的原貌。现在这是最大的博物馆建筑，它向人们详细叙述了我们这个国家最近的历史。

我们祖国的首都是一座令上千侵略者垂涎已久、梦寐以求的城市，许多个世纪以来，他们一直试图占领俄罗斯的心脏。然而莫斯科与整个俄罗斯在1941年至1945年间经历了最艰难的时期。胜利越是来之不易，全国庆祝胜利的声势就越浩大。中央军事博物馆的展品就是向祖国的保卫者们致敬。这里保存着80多万件展品：首先就是旗帜，此外，最珍贵的是缴获的独一无二的照片和照片文献、私人武器和奖章、军官和普通士兵的私人物品。露天馆中还有兵器展览。

来到首都不参观最著名的动物园这



确实是一个遗憾。莫斯科动物园是俄罗斯最古老和最大的动物园之一。它建于1864年，当时这里只是一个小小的园子，现在园里已经有超过40种动物！

俄罗斯的首都是一座奇迹之城。在这里，无需等待夜幕降临就能欣赏夜空，您只需来一趟莫斯科天文馆就可以实现。这是最古老，也是世界上最大的天文馆之一。1929年首次向游客开放，1994年停止向市民服务，因为当时是动乱时期。天文馆奇迹般地逃过了被彻底关闭和破产的威胁，现在，每位来到莫斯科的游客，都有机会参观“月球运行仪”互动博物馆，可以用莫斯科最大的望远镜仰望星空。

许多游客来莫斯科，都是为了欣赏五彩大道上莫斯科尼库林马戏团的表演。马戏团创办于1880年，许多著名的杂技演员都曾在这里登台，他们中有艺术家、小丑、驯马师、杂耍和驯兽师。苏联时期，奥列格·波波夫和尤里·尼库林都曾



在马戏团工作过，后者还成为了马戏团的团长。2000年，在距离马戏团不远的地方，人们为传奇中的小丑、俄罗斯深受欢迎的杰出人物尤里·尼库林树起了一座雕像。

莫斯科地铁绝对会吸引大家的眼球，这是一座广袤的地下“建筑”。每天都有12条地铁线在运行，其总长度为312.9公里，共有188个站，车次超过1万次。每天平均有超过800万乘客乘坐莫斯科地铁。这是全世界客流量最大的地铁系统！

选择沿着莫斯科的街道散步和购物的游客，都可以逛一逛莫斯科最著名的商店之一——中央百货大楼。现在的中央百货大楼，是俄罗斯唯一的一座 department store，它与世界上其他的百货大楼相似，都是城市地图上的主要时尚区。中央百货大楼位于莫斯科的市中心，距离一些文化与建筑古迹（大剧院与小剧院、莫斯科滑稽歌舞剧院、历史博物馆、红场、莫斯科契诃夫艺术剧院、俄罗斯国家青年剧院）、一些展览厅（新竞技场、“叶卡捷琳娜”文化基金会），以及一些世界级的宾馆（大都会、Ararat Park Hyatt, The Ritz Carlton）都不远。

祝您旅途愉快！



“罗斯-旅游”公司

“罗斯-旅游”公司创建于1992年，是由一批真正热爱旅行、知道如何充分利用假期的旅游业专业人士创办的。

作为旅游运营商的“罗斯-旅游”公司在中国旅游总局的支持下运作，常驻中国和蒙古共和国大使馆，是中俄友好协会会员和非商业组织“世界无国界”的成员（该组织是在俄罗斯联邦和中华人民共和国政府间签署的关于团队旅游互免签证协议的框架内建立的机构）。因此，5人以上通过旅游运营商“罗斯-旅游”前往中国的旅游团，不需要办理签证。他们只需携带由该公司盖章确认的免签旅游团名单即可入境。

“罗斯-旅游”公司经常参加国内外举办的各种旅游展会，因此，在那些热衷异国风情和喜欢在东南亚国家进行独特度假旅行的旅游爱好者中，具有很高的知名度。

我们工作的主要特点是针对每个客户量身定制旅游方案。来到“罗斯-旅游”，您可以对我们工作的质量和可信度充满信心。我们珍惜每一位客户，因此我们必须考虑您的所有意愿，不仅为您推荐标准旅游方案，同时还会专门为您设计独特的旅游行程。对于我们的业务经理们来说，针对每一次的独立旅行，找到有创意的方式非常重要，为了让度假给您带来最大程度的愉悦，让您留下难忘而愉快的记忆，我们将竭尽全力做好一切。

自公司创办以来，加利娜·伊凡诺夫娜·鲁诺娃一直担任经理。

莫斯科“罗斯-旅游”：

www.rus-china.travel

地址：莫斯科，列宁大街，32A栋，B座

电话：+7 (495) 988-22-54

E-mail: info@rus-china.travel

赤塔“罗斯-旅游”：

www.rustur.chita.ru

地址：672000，赤塔市，列宁大街93号，410室

电话：(3022) 26-45-47，传真：(3022) 26-77-89

E-mail: rustur-chita@yandex.ru

中国代表处：

电话：+86-15919635880



楚姆百货大楼 ——莫斯科最好的百货商店

楚姆百货大楼——中央百货商店，是莫斯科最著名的一家商店，其历史已经超过一百年。楚姆百货商店位于莫斯科市中心的彼得罗夫卡大街，紧邻大剧院和小剧院，距离红场不远，是一栋六层大楼。

楚姆百货公司是俄罗斯唯一一家完全与国际接轨的department store，是东欧最大的百货商店，在莫斯科的地图上也是主要的时尚圈所在地。

楚姆百货公司有1000多个品牌的男女与青少年服装、鞋、装饰品、首饰、化妆品和护肤品。

楚姆百货公司的历史

楚姆百货公司开办于1909年，当时两名苏格兰的商人安德鲁·缪尔和阿奇博尔德·梅里利斯创办了“缪尔与梅里利斯”贸易公司，并很快在现在楚姆百货公司所在的剧院广场开办了大型百货商场。

现在的楚姆百货大楼建于1908年，是欧洲哥特式艺术风格元素的典范。这座七层大楼（包括地下一层）由著名的建筑学家罗曼·伊万诺维奇·克莱恩设计而成。从此之后这座大楼，它的结构和总体的构想变化了若干次，其中1977年的新大楼由卡扎科夫、尼库林和奥梅利琴科设计。

楚姆百货公司现在的大楼以三个不同时代的大楼为基础，第一个是克莱恩时代，第二个是七十年代，最后是当代的大楼，它从库兹涅茨克桥和涅格林大街一侧包围着街区。



苏联时期

十月革命后，1918年12月“缪尔与梅里利斯”百货大楼被收归国有，1922年3月10日在这座百货大楼的原址上苏联中央百货大楼正式对顾客开放。

二战爆发后，百货大楼的外形与内部情况发生了巨大的变化，高层的房屋变成了军营。在战争时期艰难条件下，楚姆百货公司继续为工人提供必要的商品保障。

战后楚姆百货公司由苏联的大型工厂负责供货，这些工厂根据楚姆公司的专门订货生产不同类型的商品。







现在的楚姆百货公司

1995年楚姆百货大楼进行改造，目的是通过更加合理的规划拓宽销售面积。楚姆中央大楼全新和现代化的面貌成型于1996年。

2004年楚姆百货公司开始建造新的大楼，工程于2007年完工。到目前为止楚姆百货公司不断对商贸区进行更新，目的是符合世界潮流和时代的要求。

在6万平方米的百货大楼内，陈列着著名的欧洲和世界品牌的男女与青少年服装、鞋、装饰品、首饰、化妆品和护肤品，如Dolce&Gabbana（杜嘉班纳）、Alexander McQueen（亚历山大·麦昆）、Tom Ford（汤姆福特）、Lanvin（朗雯）、Bottega Veneta（宝缇嘉）、Gucci（古驰）、Celine（赛琳）、Saint Laurent Paris（圣罗兰）、Chloe（克洛伊）、Balenciaga（巴黎世家）、

Givenchy（纪梵希）、Valentino（华伦天奴）、Roberto Cavalli（罗伯特·卡沃利）、Victoria Beckham（维多利亚·贝克汉姆）、Michael Kors（迈克·科尔斯）、The ROW（The ROW）、Roland Mouret（罗兰·穆雷）、Loro Piana（诺悠翩雅）、Belstaff（贝达弗）、Moncler（蒙口）、Jimmy Choo（吉米周）、Emilio Pucci（璞琪）、Marni（玛尼）、Missoni（米索尼）、Blumarine（蓝色情人）、Isabel Marant（伊莎贝尔·玛兰）、Acne（艾克妮）、Carven（卡芬）、Marc by Mark Jacobs（马克·雅可布）、Alice+Olivia（爱丽丝+奥利维亚）等。

一楼是Chopard（萧邦）、Bulgari（宝格丽）、Harry Winston（哈利温斯顿）、Graff（格拉夫）、De Grisogono（德·克里斯可诺）、Pasquale Bruni（太

阳之神）、Mikimoto（御木本）、Casato（卡莎度）、Rolex（劳力士）、Hublot（宇舶）、Jackob&Co（摩登富贵）等品牌的首饰和钟表。除此之外，还有很大一片区域属于Baccarat（巴卡拉）、Daum（道明）、Lalique（水晶名店）、Bernardaud（柏图）、Faberge（法贝热）、Christofle（法国昆庭）等品牌的内部装饰和家居用品。

餐饮

楚姆百货大楼的一楼是果汁吧，提供鲜榨果汁、新鲜水果鸡尾酒和各种类型的咖啡。

二楼是Brown Bar餐厅，该餐厅的主厨为顾客提供自创的法国菜和意大利菜，以及各种精致的甜点。除此之外，餐



厅还有雪茄房，菜单上有来自古巴、多米尼加共和国和洪都拉斯的极品雪茄。

同时三楼还有 Veuve Clicquot吧，可以提供知名高端的香槟酒。

四楼有时尚的“楚姆百货公司咖啡馆”，这里提供高质量的日本菜、法国菜和意大利菜。

地下一层是24小时营业的“楚姆百货公司环球美食城”。

楚姆百货大楼还配有地下停车场。

服务

百货公司的顾客可以享受到最高水平的服务和各种专门的服务，如VIP购物、专业造型师、独特的美容护理、礼品卡、网店和为客户改造最新的商品。

楚姆百货大楼的大厅和橱窗的概

念性装饰每年都会有几次变化。各个季节和新年的橱窗装饰常常成为莫斯科人期待和关注的一件大事。楚姆百货大楼每次推出新的商品都会伴随着声势浩大的广告造势，楚姆百货大楼的活动经常会邀请著名的设计师参加，这些设计师会亲自为商场的顾客介绍自己的商品，他们中有：汤姆·福特、卡罗丽娜·艾尔列拉、朱塞佩塞佩·扎诺蒂、罗兰·穆雷、安雅·希德玛芝、维多利亚·贝克汉姆、莫罗·伯拉尼克等。除了推出新的品牌、组织时装展示会与新闻发布会外，楚姆百货大楼还会参加一些国际性的活动，如Fashion Night Out（摩登不夜城），以及一些Breast Cancer Awareness Campaign（乳腺癌意识运动）的慈善活动。楚姆百货公司会定期参加一些时尚与设计圈的大型活动，楚姆常常宣称

其为现代化的展厅，百货大楼内经常会组织俄罗斯文化生活的重大活动（中国“前进”展（2008年），展览上展出了中国现代优秀艺术家的作品；奥列格·库利克的“莫斯科，楚姆百货大楼”活动；空间礼仪（2009年）；伯特兰·拉维尔的“Afternoon”展（2010年）。

联系方式

Tsum Moscow
 Russia, Moscow, 125009,
 Petrovka, 2
 Phone: +7(495) 933 7300
 +7(495) 933 7472
www.tsum.ru



圣彼得堡

北方的威尼斯、北巴尔米拉、喷泉城、白夜之都——这些都是人们对圣彼得堡的描述。圣彼得堡拥有的极具诗意的名字，比其他任何一个城市都要多。平心而论，圣彼得堡的确可以称得上是欧洲最美丽的城市之一。圣彼得堡的许多建筑物都被联合国教科文组织列入世界遗产名录。

圣彼得堡拥有三百年的历史，在这三百年中，圣彼得堡几经易名。1917年社会主义革命后，圣彼得堡被改名为彼得格勒，之后是列宁格勒，1991年又重新恢复到它最初的名字——圣彼得堡。18至19世纪，沙皇均居住于此，因此圣彼得堡

又被称为宫殿之城。

改革之帝彼得一世的夏宫与其他宫殿不同。看到这座巨大的两层楼房，您很难相信这是俄罗斯专制君主的住所，而非某位中层官僚的府邸。楼房似乎会消失在夏宫众多的高大树木之中，但是俗语有云，麻雀虽小，五脏俱全。

大楼的正面被北方战争主题的大理石浮雕所装饰，北方战争发生在俄罗斯与瑞典之间。入口上方是罗马智慧女神的形象，她被旗帜和奖杯所环绕。宫殿内部按照当时精美文雅的风格所建：墙板用珍贵品种的木头所制，家具雕刻精美，天花板上有壁画，硬木地板美丽异常。然

而夏宫仍然无法成为这个强大国家统治者的府邸。之后，沙皇又建造了冬宫，用以取代夏宫。

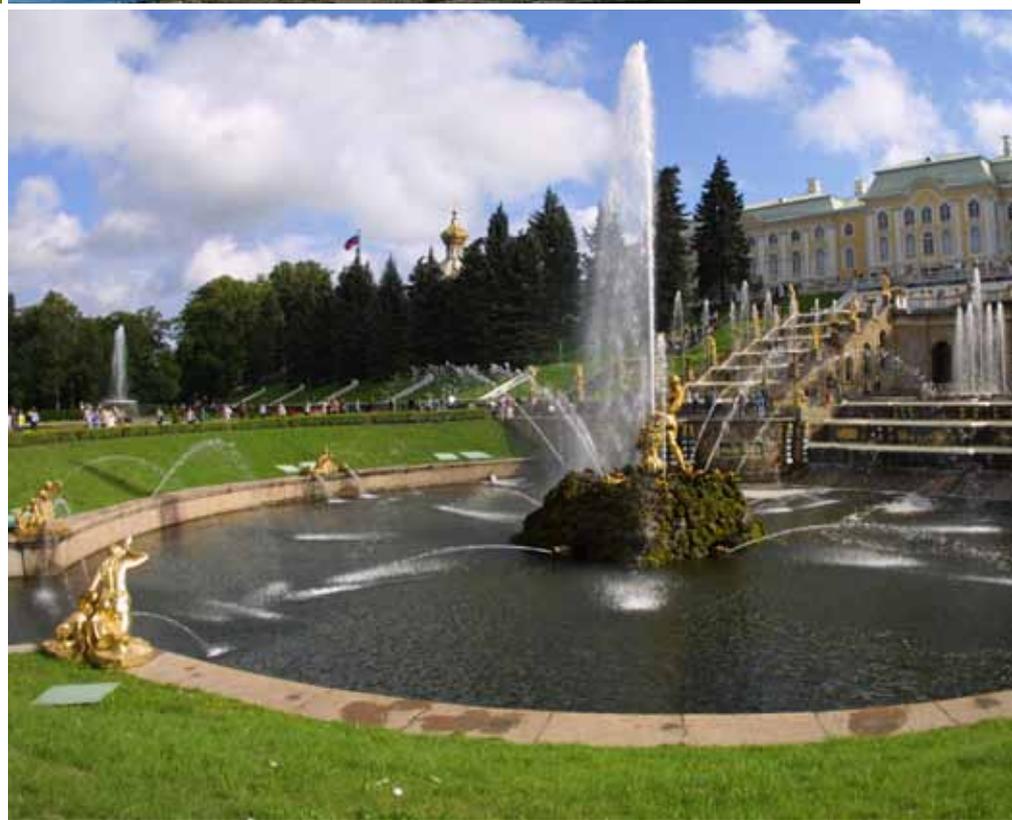
冬宫，这座宏伟的建筑位于圣彼得堡历史中心的宫殿广场上。华丽的大楼正面矗立着白玉石柱，绿松石的墙壁上布满了镂空花边和古典风格的雕塑，这些都让路人忍不住驻足欣赏。文学评论家别林斯基称冬宫为“具有诗意的建筑童话”。要想对整座宫殿的大小有更直观的认识，您就要围绕宫殿走上一圈。这需要将近一个小时。

冬宫拥有一千多间大厅与房间，它们是沙皇家族每周举办舞会的见证人。周



末的舞会上，宫殿所有的1945扇窗户外都被挂上了蜡烛灯。顺便说一句，客房与沙皇家庭成员休息的卧室位于二楼，那里的窗户比一楼多很多。每一个窗孔都有不同的装饰物：狮子面具、女士和男士军用头盔。屋顶上有雄伟的雕像，这些雕像似乎可以触碰到彼得堡的天空。

伟大的女沙皇叶卡捷琳娜二世统治期间，在冬宫一个较偏远的大厅内设置了一个艾尔米塔什——这是从法语翻译而来的，意思是“僻静的角落”。那里有女皇家族收集的西方画家的名画。只有皇家成员和他们的近臣才能进入艾尔米塔什。叶卡捷琳娜二世曾这样说过：“所有





这些杰作，只有老鼠和我才能欣赏”。艾尔米塔什内收集的独特艺术藏品是俄罗斯的骄傲。它是世界藏品最丰富的博物馆之一，其中珍藏着著名的画作和雕塑、珍贵的餐具和珠宝饰品等。

将沙皇的卧室变为对大众开放的博物馆，这也许会让冬宫曾经的主人恼火。据说，沙皇家族的幽灵至今仍会在冬宫的走廊和大厅游荡。

这里为激光表演提供了良好的场地，每年新年时，宫殿广场上都会举办激光表演。新年夜，冬宫有半个小时会变成成为一个魔幻之屋，柱子、屋顶和外立面都仿佛盘旋在一个疯狂的舞蹈中。

我们继续环圣彼得堡之旅。距离宫殿广场不远的地方，有一个“文学咖啡馆”，伟大的诗人亚历山大·普希金曾经常光临此处。一杯茶，几块小点心，俄罗斯伟大的作家们（别林斯基、陀思妥耶夫斯

基、车尔尼雪夫斯基）就开始思考自己的新作。“文学咖啡馆”会提供流行的俄罗斯风味菜肴，每天咖啡馆内都会播放古典音乐，根据客人的要求，老式留声机还会播放俄罗斯抒情歌曲。

距离圣彼得堡25公里处，有一个以伟大的普希金的名字命名的小城。游客可以乘坐出租车、大巴车或是火车前往这座小城。早先这座城市是俄罗斯沙皇在郊外的府邸，当时被称作皇村。1937年，普希金诞辰100周年时，更名为普希金市。城市入口处，有一座沉思的普希金雕塑在迎接四方来客。还有一座纪念普希金的雕像，位于他学习过的皇村中学。

皇村某座山上，有一座童话般的城堡，这就是叶卡捷琳娜宫。宫殿闪亮的镀金墙壁总是让人活力十足。游览叶卡捷琳娜宫的游客总是对其中的琥珀屋很感

兴趣。17世纪，欧洲大师们用琥珀建造的房间，是彼得大帝收到的最佳礼物，也被认为是叶卡捷琳娜宫珍贵的珠宝。第二次世界大战中，琥珀屋失踪，至今仍下落不明。圣彼得堡建市300周年时，俄罗斯修复大师用他们灵巧的双手将琥珀屋彻底修复。叶卡捷琳娜宫还有一个“有趣的地方”，这就是中国天蓝会客室，会客室的墙壁挂满了超薄的丝绸画。

每年，普希金市都要接待数十万游客，许多人都选择在沙皇寝宫所在地的宾馆过夜。

圣彼得堡郊外还有一处沙皇的府邸——彼得霍夫。彼得霍夫大宫殿的陈设布置，其初衷是为了让游客感受到它的华丽。宫殿入口处有一个象征四季的镀金雕像。从彩绘顶灯上，可以看到伊丽莎白女皇以春天为背景的画像，画中的她，似乎在邀请宾客登上台阶。往上是一个大型的宴会



厅, 宴会厅中各种镀金的餐具又能让您眼花缭乱。彼得霍夫大宫殿被公认为是无与伦比的历史艺术博物馆, 其中的藏品大约有3500件左右, 包括宫殿主人喜爱的家具、油画和针织品。

彼得霍夫还以“喷泉之都”著称。即使是最挑剔的游客, 也会被从宫殿正门到整个公园的大喷泉所倾倒。彼得霍夫喷泉的开放时间, 从五月初一直持续到九月, 下午五点关闭, 休息日开放到凌晨一点。

按照传统, 九月中旬, 彼得霍夫大宫殿都会举办伴随着激光和音乐的服装表演, 表演结束后, 喷泉开始“入眠”, 下一年的春天会按时“苏醒”。

不用匆忙地去了解圣彼得堡, 您只需观赏名胜古迹, 感受这座城市无与伦比的魅力, 不用急着追赶景点。沿着圣彼得堡散步, 是六月白夜期间一件非常浪漫的事情, 那个时候, 太阳都不会落山的。



DLT百货公司 ——圣彼得堡最好的百货公司

DLT百货公司——圣彼得堡最大的百货公司，其历史已经超过一百年。百货公司位于圣彼得堡市中心的大马厩街，是一栋六层的大楼，紧邻艾尔米塔什、以撒和喀山大教堂，距离宫殿广场不远。

DLT百货公司——圣彼得堡唯一的一家完全与国际接轨的department store，是圣彼得堡最大的商店，在圣彼得堡的地图上也是主要的时尚圈所在地。

DLT百货公司有500多个品牌的男女与青少年服装、鞋、装饰品、首饰、化妆品和护肤品。

DLT百货公司的历史

DLT百货公司开办于1909年，过去它是“近卫军经济联合会贸易大楼”，也是俄罗斯的首批百货大楼。百货公司的大楼由建筑学院士欧内斯特·维里赫设计，著名的建筑师列昂季·拜努和保罗·休佐尔参与建造。百货大楼的结构中，广泛使用了当时最先进的建筑工艺，这在俄罗斯还属首例。1935年，百货大楼被列入主要百货公司行列，并更名为“DLT百货公司”。第二次世界大战期间，列宁格勒被德军包围，百货大楼受到重创，但是战后很快得到了修复。1945至1946年，中央商业工业品商店在百货大楼落户。1965年起，DLT百货公司开始专营儿童商品。DLT百货公司走过了漫长的发展道路，从一个“儿童”商品中心变成了圣彼得堡优秀的百货大楼。





现在的DLT百货公司

DLT百货公司是二十世纪初宏伟的建筑古迹，融合了现代艺术和新古典主义风格。从2005年开始，百货大楼进行翻修。大楼的翻修工作借助了最新的技术，装修理念来自世界知名的设计公司。2012年翻修工作结束，DLT百货公司成为俄罗斯主要的department store——莫斯科楚姆百货公司的旗舰店。

随着翻修后的DLT百货公司在圣彼得堡重新开张，游客们又能买到高档和质量精良的产品。DLT百货公司是圣彼得堡唯一一间可以提供世界顶级品牌商品的department store。DLT百货公司不仅是一家商店，它还是圣彼得堡著名的景点之一，吸引了来自各大洲的游客。

DLT百货大楼占地面积为32,000平方米，每一层出售特定种类的商品：一楼出售装饰品、首饰、化妆品与护肤品；二楼和三楼出售男女装；四楼出售年轻人的服饰。按照计划，五楼很快将推出儿童产品，六楼将是餐饮区。

DLT可以为顾客提供超过500种品牌的服装、鞋、护肤品、化妆品和饰品。

DLT百货大楼出售的品牌有：Gucci（古驰）、Dolce&Gabbana（杜嘉班纳）、Celine（赛琳）、Lanvin（朗雯）、Saint Laurent Paris（圣罗兰）、Bottega Veneta（宝缇嘉）、Tom Ford（汤姆福特）、Emilio Pucci（璞琪）、Polo Ralph Lauren（拉夫劳伦）、Billionaire Italian Couture（亿万富豪）、Roberto Cavalli（罗伯特·卡沃利）、Marni（玛尼）、Armani Collezioni（阿玛尼·卡尔兹），以及更加平民化的品牌：Acne（艾克妮）、Marc by Mark Jacobs（马克·雅可布）、Isabel Marant（伊莎贝尔·玛兰）、Alice and Olivia（爱丽丝 + 奥利维亚）、J Brand（J Brand）、7 For All Mankind（7 For All Mankind）等。





服务

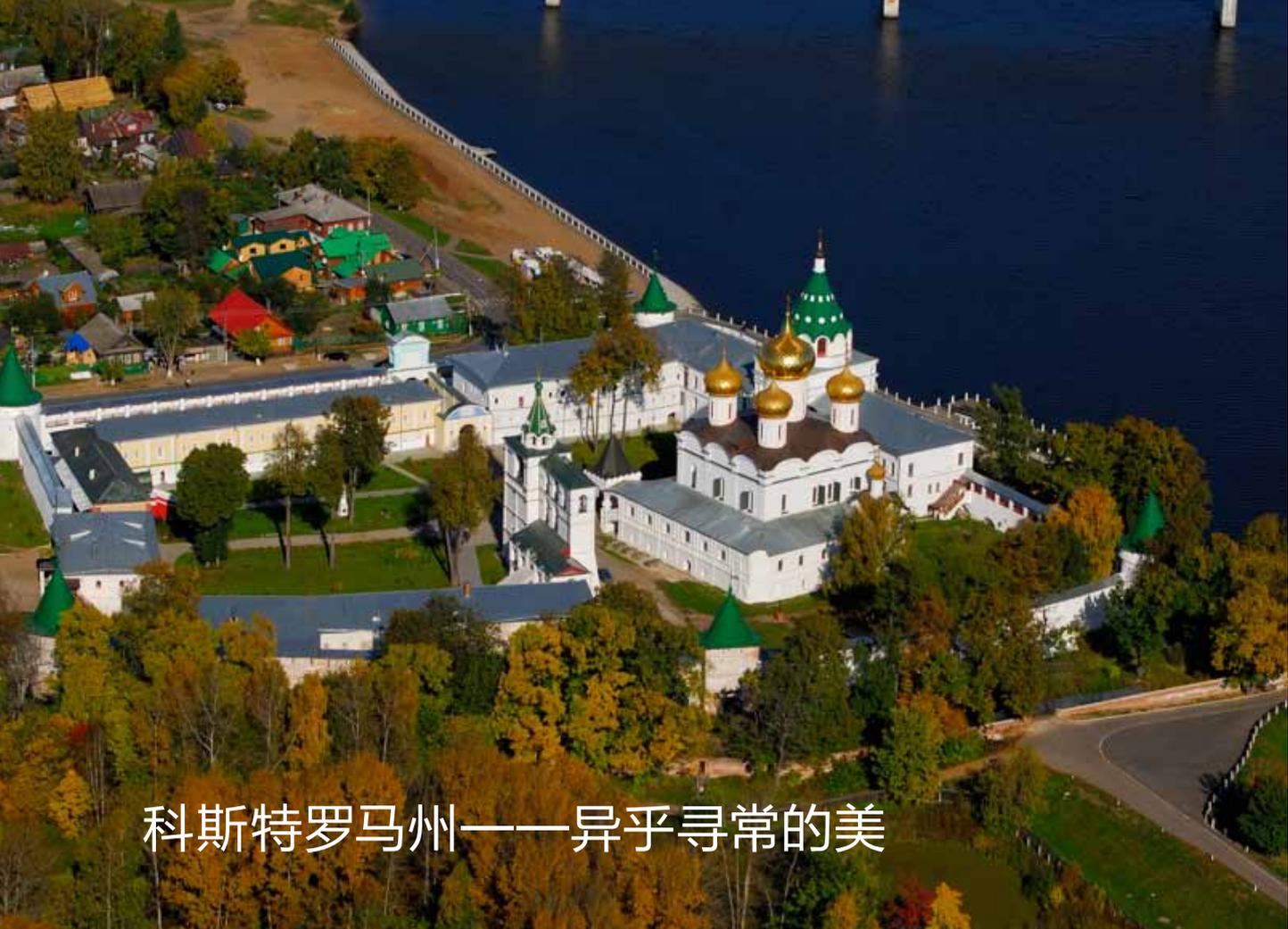
DLT百货公司的顾客可以享受到最高水平的服务和各种专门的服务, 如VIP购物、专业造型师、独特的美容护理、礼品卡、网店和为客户改造最新的商品。

DLT百货公司的大厅和橱窗的概念性装饰每年都会有几次变化, 除了推出新的商品、举办展览和新闻发布会, DLT百货公司还会参加国际性的活动, 如Fashion Night Out (摩登不夜城)。

联系方式

DLT, St. Petersburg
Russia, St. Petersburg,
21-23 A, Bolshaya
Konyushennaya str.
www.dlt.ru





科斯特罗马州——异乎寻常的美

科斯特罗马是一座拥有上千年历史的古城，古城中保存了古老的传统习俗。来到科斯特罗马休闲游览，您能够参观到16世纪至19世纪的俄罗斯古文化建筑，了解当地居民的传统、文化和生活习惯，参观当地博物馆并在中心街道上闲逛。叶卡捷琳娜、尼古拉二世、亚历山大·奥斯特洛夫斯基、尼古拉·涅克拉索夫、鲍里斯·古斯托季耶夫以及俄罗斯许多其他历史和文化名人都曾在这些街道上留下匆匆的脚步。

俄罗斯满目疮痍的“困难时期”也是从科斯特罗马开始而走向复兴。1613年的科斯特罗马的伊帕季耶夫修道院举行了俄罗斯罗曼诺夫王朝第一位帝王——米哈伊尔·费奥多罗维奇的登基仪式。那时也产生了著名歌剧——《伊万·苏萨宁》。

而如今任何人都可以参观苏萨宁地区的多穆尼诺村，这个村庄是米哈伊尔·罗曼诺夫的母亲——科谢宁·伊万诺夫娜·谢斯托娃的世袭领地。走在科斯特

罗马这片英雄之地的街道上，您可以用心感受400年前在这里发生的事件。

科斯特罗马州拥有异乎寻常的美景，这里有不受现代文明侵袭的自然美景。其中之一就是位于克拉斯诺谢利斯克区的苏马罗科夫驼鹿养殖场。在这里人们成功驯化了野生驼鹿，这些驼鹿完全不害怕生人，相反地，它们还会主动上前吃人们给的“美食”——胡萝卜，这时游客就可以抚摸驼鹿的头。春季，在这里还可以看到新生的小驼鹿。热心的农场工作人员会用奶瓶喂养这些新生的小生命，这项活动广受游客们的欢迎。

参观苏马罗科夫驼鹿养殖场，您不仅可以获得同大自然亲密接触的满足感，还可以品尝有益健康的驼鹿奶，驼鹿奶能够治疗很多疾病。

在克拉斯诺谢利斯克区，您可以骑马沿着伏尔加河游览参观，亲身体会古教堂令人称奇的美景，这会让您精力充沛，获得全新的感受。

科斯特罗马州另外一处神秘之地是科洛格里夫区。在这里您可以走在原始的林间小路上，这里树木的树龄都达到了200年以上。

距离科洛格里夫不远的沙布洛瓦市坐落着俄罗斯著名艺术家叶菲姆·切斯特尼亚科夫博物馆。在博物馆中您能够了解到这位艺术家的生活和作品，看到他创作的实物、绘画、素描和雕塑，感受这位伟人给世界留下的思想和创作。





5月初来科洛格里夫，您能够看到壮观的场面——成群的大雁聚集在河滩上，这些大雁在这里停留、休息，为的是继续向北极进行长途飞行。这座城市被称为俄罗斯的“大雁之都”。当地居民为了纪念大雁在这里中转，每年都会组织庆祝“大雁节”。

在距离科斯特罗马100公里的湖边上，坐落着古老的小镇——加利奇。这里独一无二的建筑、地方博物馆丰富的藏品、美丽的自然景观无不吸引着各地游客。自古以来，加利奇地区都保持着捕鱼的传统，当地的部落因捕鱼而闻名。该地区的河流中有种类丰富的鱼，但最主要的加利奇鱼类是——狗鱼！根据古老的 tradition，为了获得更好的捕捞量，当地渔民要向河神供奉祭品（祭祀用白面包，象征着丰富的捕鱼量）。此外，加利奇每年都会举行“狗鱼节”。在“狗鱼节”上，当地居民和来访的游客都可以体验如何祭祀，参加狂欢，并品尝加利奇鱼汤。

在科斯特罗马的小城镇里有着丰富的民间传统工艺。其中涅列赫塔镇较为有名。这座小城被称为“天空下的博物馆”。很少在其他地方能够看到有这么多人文古迹和民间建筑。风景如画的绿色街道，白石砌成的教堂和修道院，流经市中心蜿蜒曲折的河流都使这座城市中弥漫着俄罗斯贵族的氛围。为了更好地感受这座小城的历史，您可以参观位于古药房建筑内的博物馆——这座建筑的风格属于现代派（译者注：十九世纪末二十世纪初西方资产阶级艺术中的颓废风格）。这里的展品被称为“俄罗斯妇女日记”，其主要是当地女作家伊丽莎白·特亚科诺娃的回忆录。博物馆中还陈列着展现当地人日常生活的物品，如果愿意，您可以穿着涅列赫塔当地人上个世纪的衣服拍照。

涅列赫塔城不远处坐落着“三位一体西班牙诺夫、帕霍曼耶娃—涅列赫斯基”修道院（音），这座修道院是修女帕

霍曼耶娃修建的。每年5月28日，为纪念帕霍曼耶娃·涅列赫斯基，人们都会到修道院中饮用圣泉中的泉水，赤脚登上修道院的山峰，据说这样做能够治愈身体和精神上的疾病。

我们还会为您讲述很多有趣的事情，但再多的语言也无法形容科斯特罗马的美丽景色。只有切身地感受，实地的体验，毕竟百闻不如一见……

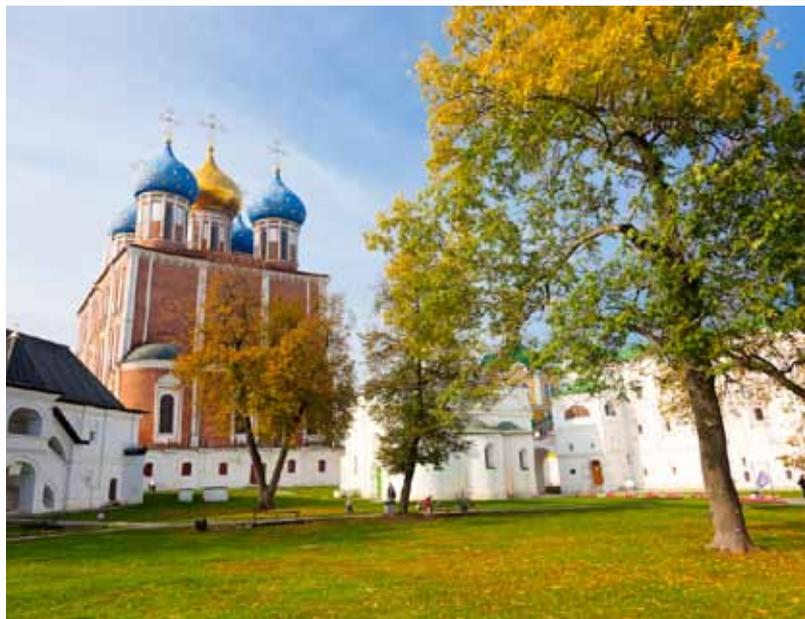




梁赞州 ——俄罗斯的缩影

自古以来，俄罗斯这块土地就孕育了惊人的历史，而历史文化博大精深、民间创作独一无二、人民能歌善舞、热情好客的梁赞州具有如下特点：

- 梁赞州是俄罗斯中部地区最大的一个州之一，距离首都莫斯科仅180公里；
- 梁赞州拥有发达的交通网络；
- 梁赞州位于梅谢尔斯卡娅低地的一部分。梅谢尔斯卡娅低地拥有各种各样的水资源和森林自然资源，其多样性和丰富性是欧洲其他地区无法比拟的。梅谢尔斯卡娅低地的生态纯净度指数高达98%；
- 梁赞州拥有丰富的水资源，其中——河流800多条，湖泊2,000多个；
- 梁赞州拥有深远的文化底蕴，其中拥有832处文化遗址、2,030个考古遗址、50多座博物馆、8座有深厚历史意义的州属城市；
- 梁赞州拥有完善的旅游基础设施：舒适的宾馆、完善的酒店配套设施、悠闲的休息基地及疗养院。



在梁赞州您可以参观以下 人文景观及自然景观：

• 梁赞历史-建筑博物馆

梁赞历史-建筑博物馆(梁赞的克里姆林宫)是梁赞市的历史核心,梁赞市最古老的建筑。博物馆最令人骄傲的是那些讲述“从罗斯到俄罗斯”这段历史的陈列品,这些陈列品以梁赞州的历史为例,讲述了俄罗斯国家体制形成及发展的过程,讲述了古代俄罗斯的两个城市,即梁赞和别列雅斯拉夫尔-梁赞斯基英勇光辉的历史。

www.ryazankreml.ru

• 空降部队历史博物馆

空降部队历史博物馆是世界上同类博物馆中唯一的一个。博物馆主要的陈列品是参加卫国战争的各空降师、空降旅使用过的宝贵的旗帜、各种国产及进口的射击型武器样品、空降降落伞、作战装备、伞降装备等。

• 谢尔盖·叶赛宁博物馆

谢尔盖·叶赛宁博物馆坐落在位于奥卡河岸上古老的康斯坦季诺沃村,这是一个风景如画的地方,也是伟大的诗人谢尔盖·叶赛宁的故乡。博物馆的核心是叶赛宁纪念馆,纪念馆中模拟了叶赛宁在家中的日常生活场景。

www.museum-esenin.ru

• 俄罗斯茶炊博物馆

俄罗斯茶炊博物馆陈列了近300种不同的茶炊,这些茶炊代表了俄罗斯四个世纪的饮茶文化,既有像立在火车站上的四个如桶搬的茶炊,又有小到一个小茶杯的茶炊。

www.russkiy-samovar.ru

• 奥卡国家生态环境保护区

奥卡国家生态环境保护区是俄罗斯唯一一个、也是世界上十四个之一的符合生物环境保护区要求的生态保护区。在奥卡国家生态环境保护区,可以看到强大的野牛、与猛犸生活在同一时代的俄罗斯麝鼠,您还可以看到世界上唯一的俄罗斯鹤养殖场。

奥卡国家生态环境保护区面向游客开放,保护区设计了特殊的游览活动,比如,您可以在这儿骑马。

民间艺术中心

俄罗斯的美丽和独特充分体现在其独一无二的民间工艺艺术品中,而梁赞的民间工艺艺术品更是独具一格。

自古以来,俄罗斯唯一的钩花织物就在古老的米哈伊洛夫市盛行。女孩子们用小木棍和小木轴把白色及彩色的绣花丝线编制成吸引人们眼球的漂亮的图案。

仿陶是俄罗斯最古老的艺术工艺之一,这种工艺最大的特点就是其独特的造型和装饰。仿陶工艺艺术品是梁赞州非常具有代表性的工艺品。

“卡多姆斯基维尼斯”工艺中心制作的细腻入微的针织钩花织物,以其精湛的工艺令人赞不绝口。哪怕只是看起来普通的一块白布、一根线、一根针,只要一经大师们的手,都会成为一件件奇珍异品。

梁赞州民间工艺的能工巧匠们非常好客,他们十分乐意向客人们传授自己的工艺技术。

交通

您可以选择从莫斯科的喀山火车站乘坐“莫斯科到梁赞”的“特快列车”,只需2小时40分钟就可抵达梁赞;您还可以选择从莫斯科的“维信诺”长途客车站乘坐№ 960长途客车,3小时即可到达梁赞。

如果您还想了解更多关于梁赞州的旅游信息,您可以登陆梁赞州文化旅游部的官方网站:www.ryazantourism.ru。





图拉地区欢迎您!

“ACTA NON VERBA——行动胜过语言”

——杰米洛夫王朝格言

这一地区的首府，就是英雄城市图拉——位于莫斯科南部193公里处。自古以来，图拉拥有很多别称，如“巧匠城市”、“战士城市”、“劳动者城市”等。

在整个历史长河中，图拉经常扮演一个“苦难城市”的角色，因为她是俄罗斯的心脏——莫斯科的忠诚保卫者。图拉大地不止一次成为俄罗斯同外国侵略者浴血奋战的舞台，但在整个历史过程中，却没有一个侵略者曾踏进图拉克里姆林宫的范围。马麦汗领导的鞑靼游牧民族部落没有成功，1380年他们在库利科沃原野被击败；克里米亚汗道拉特·格莱的三万军队也没有成功，他们在1552年图拉克里姆林宫包围战中无功而返；1812年拿破仑部队企图摧毁俄罗斯的兵工厂（图拉）和盾牌的行动也最终以失败而告终。

今天，图拉克里姆林宫还经常让人们想起城市过去所经历的战争。在这里能够亲眼看到古老的城墙和塔楼，漫步在中世纪要塞的“战争之路”，从石头城墙上欣赏古城区美丽的全景。目前，正在进行将图拉克里姆林宫列入联合国教科文组织世界遗产名录的可行性研究。

从16世纪开始，图拉就成为俄罗斯武器的加工厂。1712年，彼得一世下令在此建立第一枪制造厂，该厂成为俄罗斯武器制造行业的鼻祖。现在，图拉生产的现代化武器不仅在俄罗斯，而且在国际上都享有盛名。

1775年，女沙皇叶卡捷琳娜二世下令在图拉建立特种与模范武器局。今天，图拉制造的18-21世纪冷兵器和枪炮、现代猎枪、运动比赛用枪，以及战斗武器等一系列陈列品都在以下两栋大楼里展览

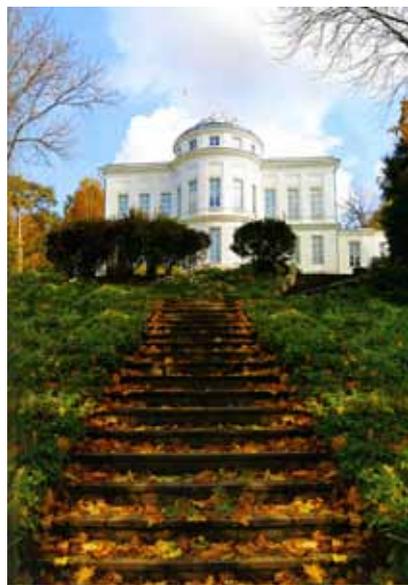
和保存：图拉克里姆林宫范围内的博格亚夫连斯基大教堂古拱门下，以及巨型钢盔形状的新5层大楼内。

制造小型作战武器的样品和其他新奇的小物件成为图拉军械技师的特殊爱好和传统。人们认为，越是小的物件越能体现高超的工艺水平。图拉人——传说中列夫沙（能工巧匠）真正的传人——直到今天还为这个城市不断增加劳动的荣耀和制造神奇武器的传统。

图拉和图拉州为卫国战争的胜利作出了自己的贡献。27位图拉人成为了“苏联英雄”，其中三个是全部荣誉勋章的获得者。由于图拉在城市英勇保卫战中表现出来的勇敢和坚强，在卫国战争中为粉碎法西斯军队对莫斯科的进攻所发挥的特殊作用，以及为发展国民经济所做出的成就，图拉被授予列宁勋章，并获得“英雄城市”的荣誉称号，同时还被授予了“金星奖章”。

2013年9月，在经过长时间的改造后，图拉州地方志博物馆重新对外开放，其中收藏了古董、钱币、民族志展品、图拉工艺品以及图拉名人、科学和技术、文化和艺术活动家的文件和物品。

在世纪长河中，图拉不仅仅是武器制





造的中心,也是茶炊的首都。长期以来,茶炊作为一个美丽的原创的纪念品,已经成为了图拉和俄罗斯的象征。

今天,“图拉茶炊博物馆”是城市最流行的博物馆。在博物馆的展厅能够看见各种各样的茶炊。它们不光形状和制作材料各不相同,而且大小各异:大的有70升的餐具茶炊,最小的有只能装下3滴水的微型茶炊。此外,博物馆中还有一系列独一无二的藏品:由图拉第一批茶炊工匠伊万和纳扎尔·利西岑制作的最早的茶炊之一,在1870年圣彼得堡展会上获奖的茶炊“意大利花瓶”,1909年由尼古拉二世家族赠送的“儿童小茶炊”,还有茶炊“阁楼”——这是这种独特茶炊的唯一样品。

用图拉茶炊烧水泡出来的茶具有独特的味道和香气——这就是图拉茶炊流行至今的原因。

蜜糖饼干的制作工艺也由来已久。最先提到它的是1685年的一本古时的征税登记簿。正是图拉的能工巧匠想从树上切割下一些特殊形状的木板——

“蜜糖饼干板”,借助这些“干板”,通过烘烤形成带有奇妙的花纹、字母和象征性图案的饼干。早在19世纪末,图拉的蜜糖饼干就在全世界得到了认可,它们在意大利、荷兰、保加利亚和法国的展会上被展出。在巴黎,糖果点心制作大师格列奇欣的甜品杰作被授予了最高奖“格兰披治奖”和世界博览会金奖。“图拉蜜糖饼干博物馆”——图拉最年轻的博物馆。这里展示了古代一些独特的甜食发展至今的历史。展品中有最小的饼干——一只比50戈比大一点点,也有巨型的蜜糖饼干——全国唯一的重量型饼干。这里有各种“功能不同的”蜜糖饼干,如祝福用的饼干、节日饼干、订制饼干、具有历史意义的饼干、特殊命名的饼干、带有独特形状的饼干,以及荣誉饼干等等。因此,没有品尝到香喷喷的图拉蜜糖饼干当然是不行的。

图拉的这片土地向世界馈赠了许多天才的语言大师、艺术家、学者、国家和战争活动家,劳动英雄。其中有:带有变音装置的手风琴发明家别洛博罗多夫、

获得两次苏联英雄称号的飞行员鲍里斯·索夫罗诺夫、杰出的写生画家瓦西里·波列诺夫,以及伟大的俄罗斯作家列夫·托尔斯泰。

如果没有自己的“亚斯纳亚-波利亚纳”(明媚的林间空地),我很难想象俄罗斯以及我对它的态度。

——列夫·托尔斯泰

世界文学的标志性人物之一列夫·托尔斯泰的生活和创作都和“亚斯纳亚-波利亚纳”紧密相连。1828年8月28日托尔斯泰在这里出生,并在这里度过了大约五十年的时光。这里,在被称为“老扎卡兹”的林中,沟壑边上的树荫底下横卧着托尔斯泰的坟墓。

在“亚斯纳亚-波利亚纳”,托尔斯泰构思并写下了很多永垂不朽的篇章。对波利亚纳的庄园生活和大自然的感受给作家的创作思路提供了丰富的素材,在作



家的作品中这一点得到了各种形式的体现。

“亚斯纳亚-波利亚纳”托尔斯泰庄园博物馆建立于1921年。它包括了故居博物馆、文学博物馆、沃尔孔斯基故居、托尔斯泰墓和将近400公顷的自然保护区（古老的椴树公园、池塘、草地、庄稼地和花园）。与作家一生各个方面相关的许多纪念物品，以及很多极其珍贵的文物都位于“亚斯纳亚-波利亚纳”。

对于我们来说，最珍贵的是托尔斯泰故居博物馆。这里的外部面貌、房间布置和环境——一切都和作者生前最后一年的布局一模一样。

在参观“亚斯纳亚-波利亚纳”时可不要那么匆忙地走过四季如画的桦树和椴树组成的林荫小道，当年，列夫托尔斯泰就是在这里散步并构思出了很多天才的作品，您可以在作家最喜欢的桦树长凳上坐一坐，享受一下周围环境的安静和不可复制的美丽，最重要的是您可以获得心灵的自由，并畅想一代文豪在这里生活和创作过。

图拉州闻名的不仅仅只有大量独特的历史文化财富，还有很多极好的休闲场所。古老的松林，清洁健康的空气和美丽的奥卡河，都可以让您忘记城市的喧嚣……

扎奥克斯基地区被公认为图拉州的明珠——这里是俄罗斯最美丽的角落之一。任何时候，奥卡河的宽阔自由都能使艺术家们感到惊叹，并成为他们很多人最喜欢的地方。

“我梦想在奥卡河岸拥有一幢小房子，梦想着我们把它布置好，开始在这里生活，安排出一间大房间既作博物馆，又作画廊和图书馆……也许，美丽的梦想将会变成现实……”

——波列诺夫

在距离莫斯科和图拉差不多同样距离的地方，有一个天堂般的角落——图拉州的西北区。这里有被奥卡河水冲洗的小树林、松林和混合树林——这个地方自古以来就吸引了许多喜欢安静、舒适和低调美的游客。正是在这里，瓦西里·波列诺夫创作了不朽的画作。

一栋美丽的带陡斜面屋顶的白色三层楼房，伫立在奥卡河岸的高坡上已经两百多年了。这就是19世纪下半叶，俄罗斯著名画家瓦西里·德米特里耶维奇·波列诺夫（1844-1927年）的庄园博物馆。

波列诺夫国家纪念历史、艺术与自然博物馆暨保护区包括博列诺夫庄园，根据画家自己的设计修建的“天主教修道院”包括艺术家的画室、别霍沃村的圣三一教堂和周围奥卡河岸风景如画的地方。

庄园完全保留了主人生活时的布局：居室的舒适和画家作品的魅力，与独特的房屋内部装饰和房屋本身的独创性地有机地融合在一起。

博物馆保护区的展品讲述了波列诺夫家族几代人的启蒙和创作活动。博物馆可以向游客诉说画家的很多创作，以及他的兴趣、喜好和陈列在大厅里的著名作品。

“库利科沃原野——俄罗斯的第一个战场！”

距离莫斯科300公里——您来到了拥有独特的建筑群纪念馆、考古和自然景观遗迹的保护区——库利科沃原野。1380年，在顿河、涅普利亚德瓦河与克拉西瓦亚梅恰河之间，进行了金帐汗国马麦汗率领的军队与莫斯科大公德米特里·伊万诺维奇·顿河科依领导的俄罗斯各公国联合军队之间的激战。在库利科沃原野，蒙古鞑靼的部队遭受了惨败。俄罗斯军队的胜利从根本上改变了历史的进程。

在伊万诺瓦克村的红岗上，坐落着库利科沃战役古老的



纪念性建筑。这里将修建以牧师希尔盖·拉多涅日斯基（他是该场战役思想上的鼓舞者）命名的纪念教堂，以及俄罗斯最早的军事纪念碑之一——纪念德米特里·顿斯科依大圆柱形纪念碑。

1996年，在莫纳斯特尔希诺村，在传说中的库利科沃战役中牺牲的俄罗斯士兵的墓地上，建立了纪念性建筑群博物馆。同样向人们提醒着这次伟大战争的还有：“记忆和团结林荫道”、历史界碑“绿色的橡树林”——这里是战争中给予敌人决定性打击的伏击军队所埋伏的地方。

从东北方向驶往库利科沃原野，一定不能够错过古老的“叶皮凡市”——这里曾经是一个的繁华都市，一个大型行政县的中心城市。

这座城市的历史与俄罗斯的历史密不可分：叶皮凡的弓箭手和哥萨克对克里米亚汗背信弃义的攻击进行了长达一百多年

的反击，保护了图拉和莫斯科。今天，在叶皮凡镇，市民巴依巴克沃的庄园里坐落着“商人的生活博物馆”。爱好历史的游客不仅可以看到古代的房屋、带地窖的商铺，还能亲自体验一些有趣的互动项目。

库利科沃原野——俄罗斯纪念中世纪具有划时代意义的战争的唯一博物馆。

热情好客的图拉州还在发掘吸引游客的新项目。该地区的许多历史事件纪念日被设置为各种各样、丰富多彩的节日：民俗节日、民族传统节日、军事历史重现艺术节、赶集节、文学歌曲节、越野大奖赛、环境节等。每个人都能根据自己的兴趣爱好找到喜欢的项目。

每年成千上万的游客来到这里，都会被我们善良、亲切的氛围所包围。热情好客的图拉大地真诚地欢迎来自五湖四海的宾客！



联系方式：图拉州文化旅游部
官方网站：<http://culture.tularegion.ru/>
电话：8 (4872) 56-90-08, 31-17-97, 31-19-95
电子邮箱：turcom@region.tula.ru



阿尔汉格尔斯克州——浩瀚森林、白夜奇观之地

阿尔汉格尔斯克州是俄罗斯联邦最大的行政区划，位于俄罗斯欧洲地区的北部。

作为拥有浩瀚森林、白夜奇观之地，阿尔汉格尔斯克州因北方沿海地区(居民)传统的热情好客、独一无二的北方自然环境和丰富的历史文化遗产而闻名遐迩。如果您曾感受过俄罗斯北方保护区和原始森林的美景，北极地区辽阔的冰雪，那么您一定会对这里流连忘返。

阿尔汉格尔斯克市是阿尔汉格尔斯克州的首府，也是俄罗斯的第一大港口，城市沿宽阔的北德维纳河修建。阿尔汉格尔斯克港口是通往北极的起点，这里也是北海航线和大部分旅游航线的起点。

在距离阿尔汉格尔斯克中心不远处坐落着大型露天木建筑博物馆——“小科列拉”。该博物馆已经成为俄罗斯传统民间节日和庆祝仪式的活动场地。

古老的木质建筑、小教堂、十字架，这些景观都保存在克诺

泽罗国家公园内的丛林里。而克诺泽罗国家公园也是唯一一个保存了近100种建筑古迹的公园。同时在公园内还有300条河流和湖泊，这同样吸引了众多钓鱼爱好者和游客。

在阿尔汉格尔斯克州的很多地方，当地居民将游客邀请至乡村的客房，在那里游客们能感受到同自然的融合，同时还能接触到神秘的传统北方手工艺。

生态游的爱好者同样很期待白海之旅。白海位于北极圈165公里处，这里有阿尔汉格尔斯克州最独特的地区之一——索洛韦茨基群岛。索洛韦茨基群岛上的寺庙建筑被联合国教科文组织列为了世界文化遗产。由于这里独特的微气候，索洛韦茨基群岛拥有欧洲最高纬度之一的植物园，植物园内栽种了500多种植物。这里的动物种群同样很独特：白鲸会来到这里繁衍后代。

“俄罗斯北极”国家公园同样吸引着游客的目光。游客可以在这里观赏到鸟类栖息地和稀有动物物种。北极熊、海象、







国际旅行社——阿尔汉格尔斯克

欢迎您到阿尔汉格尔斯克市、阿尔汉格尔斯克州参观旅游！

这里有俄罗斯北部著名的历史文化、自然环境、古建筑和寺庙古刹。这里保存着传统的民俗文化和民间创作。

为欢迎您的到来，我们将竭诚为您提供：

- 阿尔汉格尔斯克州观光游；
- 北德维纳河快艇观光游；
- 索洛韦茨基群岛航空游；
- 民间工艺作坊；
- 转账、预定酒店等。

详情请见网址：www.intourist-arh.ru

如有问题，请发邮件至：intourista@gmail.com

电话：+7 8182 201-820

旅游业务登记表第MBT007407号

鲸鱼在这里生活。这里美丽的极地景观，没有人不为之动容。

冬季休养也是阿尔汉格尔斯克州的独特之处，此外这里还是童话人物“冬季老奶奶”的出生地，传说一年四季都可以参观她的住处，观看“水晶钟声”会演，体验传统的狗拉雪橇。

夏天也是吸引游客的季节。每年在白夜期间，阿尔汉格尔斯克州都将举行国际街头戏剧会演，这也使之成为首都地区的文化品牌。而会演的高潮则是阿尔汉格尔斯克的街头化妆游行。此外，阿尔汉格尔斯克还有很多令人难忘的文化活动：爵士乐会演、布鲁士舞曲会演以及民俗乐曲会演。

关于阿尔汉格尔斯克旅游的详细信息您可以登录网站：www.pomorland.travel

图片和信息由阿尔汉格尔斯克州旅游办事处和国际合作机构提供。





普斯科夫州：俄罗斯从这里开始!!!

普斯科夫州——俄罗斯历史最悠久的地区之一，位于西北国界线并与三个国家交界：爱沙尼亚、拉脱维亚和白俄罗斯。这里是俄罗斯国家和民族文化的中心之一。“瓦良格-希腊”的商路从此经过，伊丽莎白修道院的菲洛费伊修道士建立了著名的“莫斯科即第三罗马”理论，圣奥尔加大公夫人和罗斯施洗大公-圣弗拉基米尔大公就出生在这些地方。普斯科夫土地上的楚德湖历史上发生了决定命运的“冰上战役”，它阻止了13世纪条顿骑士团的“东方强攻”。在普斯科夫火车站，最后一任沙皇尼古拉二世·罗曼诺夫于1917年3月15日宣布放弃全俄罗斯帝位。

除普斯科夫之外，在俄罗斯的历史上很难找到另一块土地，至今仍能够通过自己的古迹充分体现俄罗斯的灵魂和民族记忆。五千多处历史文化遗产吸引着来自全球各地的游客。这里保存着古代的教会和修道院，其独特的壁画举世无双。中世纪普斯科夫就建立了独特的建筑、圣像画和民间艺术学校。普斯科夫大地成为了亚历山大·谢尔盖耶维奇·普希金、莫杰斯特·彼得罗维奇·穆索尔斯基、尼古拉·安德烈耶维奇·里

姆斯基 - 科萨科夫等人创作的灵感源泉。

在普斯科夫州，每个人都能找到自己内心真正感兴趣的休闲方式。

文化认知旅游。普斯科夫的土地可以称得上是装饰我们国家的珍贵宝石。任何人在到过普斯科夫边疆区后，一定会想来此故地重游，因为普斯科夫地区的历史和文化是独具风格和多种多样的，一次旅行不可能全部都了解清楚。

普斯科夫市，俄罗斯最古老的城市之一，白石头的教堂，宏伟的城墙，独特的壁画，古老的寺院，这些都会使该城市给您留下深刻的印象。

自古以来，普斯科夫一直伫立在俄罗斯的边界，经常最先遭受到欧洲侵略者的袭击。因此一个世纪接一个世纪之后，城市逐渐形成了一座新的防御性环形城墙要塞。城市周围是四道长达9公里的石头垒成的工事，40座加固的塔楼，14扇城门，还有城墙上、塔楼间以及地下的各种通道。

凭借其强大的塔楼、防御城墙和诡异的防御工事，普斯科夫被认为是不可攻破的要塞之一：在它的城墙之下很多欧洲最



优秀的军队都遭受过失败。虽然城市在中世纪的历史上有三分之一的时间都在经历战争,但从来没有被包围或在真正的战争中被占领。

要塞城市的中心是普斯科夫克里姆林宫(克罗姆)。克罗姆——古代城市神圣的心脏——坐落在两条城市河流之间一处较高的岩石角上,蜿蜒狭窄的普斯科夫河在此汇入到宽阔多水的维利克河。克里姆林宫的区域包括:多夫蒙托夫城堡、市民会议广场和圣三一教堂。

多夫蒙托夫城堡建筑群在罗斯是独一无二的。今天它融合了要塞城墙、圣门塔楼、考古学家发现的古代教堂和民间建筑的基础、17世纪的政府大厅和19世纪的宗教事务大楼。市民会议广场是中世纪普斯科夫政治和社会生活的中心。历史上在这里,圣三一大教堂的围墙周围召开市民大会——人民代表大会,它是普斯科夫共和国的最高权力机构。

圣三一大教堂——普斯科夫地区的中心。它是普斯科夫最高的建筑,在晴朗的日子里,几公里之外都能清楚地看到教堂的顶部。教堂是在10世纪中期按照圣奥尔加大公夫人的命令修建



的。当今的圣三一大教堂——第四次重建——是于1699年按照俄罗斯莫斯科的传统建成的。

俄罗斯最早的修道院之一——米罗日斯基修道院——坐落在维利克河左岸。修道院是世界文化史上最重要的古迹之一,并被纳入到联合国教科文组织保护的對象。耶稣易容教堂——1156年根据大主教诺夫哥罗德·尼丰特的倡议修建而成。当时邀请了拜赞庭的工艺美术师来进行教堂的内部装修,他们在墙壁上创作了壁画。现在这些壁画几乎全部都

恢复到了起初的模样。它们是最高创作品质的典范,以其悠久的历史 and 鲜艳的绘画色彩震惊了众多爱好者。

圣山修道院建筑群是我们祖国最古老的寺院之一。普斯科夫绘画和建筑学校独特的艺术语言正是从这里首先明确的出现了。圣山修道院的精华是它世界闻名的壁画。普斯科夫艺术家于1313年突破米罗日斯基修道院的模型,在这里创作了壁画群。圣山修道院的壁画远没有米罗日斯基修道院保存的完整,整个壁画至今只保留了一半多一点。

但是如果如果没有参观著名的郊区城市——14世纪的伊兹博尔斯克城及其要塞,以及伯朝拉城(普斯科夫-伯朝拉乌斯佩斯基修道院坐落于此),那么对普斯科夫边疆区的旅行将是不完整的。

伊兹博尔斯克城——俄罗斯最古老的城市之一。这座城市也是俄罗斯边境上最先遭遇敌军,经常受到袭击和围攻的地方。因此,伊兹博尔斯克城是俄罗斯城市中第一批建成石头防御工事的城市之一。独特的伊兹博尔斯克要塞建筑群很好地保存了城墙、塔楼、特殊的防御工事遗迹和建于14世纪的圣尼库拉斯大教堂。





今天在俄罗斯很难找到类似于伊兹博尔斯克的要塞。该要塞是古代俄罗斯和普斯科夫建筑艺术的优秀遗迹。在伊兹博尔斯克还拥有世界闻名的“斯洛文尼亚钥匙”，它具有神奇的力量——消除疾病，带来幸福、成功和爱情。

普斯科夫-伯朝拉乌斯佩斯基修道院是东正教信徒朝圣的一个特别场所。该修道院是精神和文化的中心，是全国几百年来最大的修道院之一。同时，修道院还拥有著名的16-19世纪历史建筑群。

在温度常年保持接近零摄氏度的公墓墓穴埋葬着一万多人——其中有修道院的僧侣、英勇事件的参与者、杰出的士兵和著名的国家活动家。很多著名的俄罗斯家族的代表人物在此安息。

每个人都想来到这片伟大的俄罗斯诗人普希金赞美过的地方。在诗人父母的领地——米哈伊洛夫斯克村，他度过了很多年美好的时光，创作了许多著名的篇章，并最终在圣山修道院获得了永远的安宁。

普斯科夫州积极发展**生态旅游**。

在该地区有两个国家公园：谢别日国家公园和波里斯托夫国家公园。

谢别日国家公园——这是普斯科夫州最好的保护区之一。谢别日国家公园吸引游客的不仅有美丽的自然风光，还有丰富的历史文化遗产。能够证明这一点的是这里存在大量的考古遗迹：新石器时代的遗址、古代定居点和古墓群。公园专门开辟了游客疗养区。所有的疗养所都坐落在干净、美丽且盛产鱼类的湖泊的岸边。

波里斯托夫自然保护区保留着欧洲最大的波里斯托夫-洛瓦季沼泽系统的奇妙世界，其历史有一万多年。无论是就其高地沼泽的多种类型和多样性，还是就它的面积来说，该自然保护区不仅是在西北俄罗斯而且在整个欧洲都是首屈一指的。波里斯托夫自然保护区独特的生态系统保存了一系列纳入俄罗斯联邦红皮书的稀有动植物种群。

普斯科夫湖中分布着塔拉布岛群，由三个岛屿组成：别洛夫岛、扎利特岛和塔拉布岛。所有这些岛屿各具特色，自古以来它们就被认为是东正教信仰的中心之一。

别洛夫岛是一个地区级的自然遗





迹。扎利特岛的闻名感谢于其奠基者尼古拉·古里亚诺夫。在这一小块陆地上，长期以来各种船只把来自整个东正教世界的朝圣者送到此处。老人的墓穴被认为是具有灵性的。

塔拉布岛——岛群中最小的一个，几乎没有人烟。但正是在这里能够发现所有简单的和不引人注意的美的真谛。

普斯科夫州的**乡村旅游**——这意味着生态、安静、清洁的空气、天然的食物、安逸的生活、远离喧嚣、家庭的氛围，以及有可能感到自己的内心深处、净化灵魂和身体，和亲近大自然。

可以在风景如画的乡村度过几天，这里有保存完好的自然和文化环境，同时也可以品尝一下乡村深处的美味佳肴——这一切都使得乡村旅游不仅吸引着俄罗斯的游客，还有来自国外的客人。

在“奥尔加田庄”和“蜂蜜田庄”客人成为乡村生活不可分割的一部分——刚刚割下青草的香味，河流令人神清气

爽的凉快，森林神秘的朦胧，鸟儿的歌唱，蜜蜂的嗡嗡声和蝉鸣声，这些都能使身体和灵魂得到真正的休息。在这里可以品尝到天然的蜂窝蜂蜜与桦树汁、草茶、浸泡过的小红莓、新鲜的野樱果相结合的美味，享受俄罗斯炉子烤出来的热腾腾香喷喷的面包。

除了田庄之外，该地区还有饲养家畜、从事养马业的农场。在普希金诺戈尔斯基区坐落着鸵鸟牧场，那里饲养着大量的稀有鸟类和野生动物。

在普斯科夫州的土地上还坐落分布着大量的各种各样的疗养基地：在河岸和湖滨，松林里，在山谷和自然保护区。普斯科夫州的旅游基地提供了很多愉快和积极休息的可能性：夏天可以体验水上摩托艇、快艇和双体船；还可以骑自行车、滑滑轮和滑板，组织骑马旅行，学习如何驾驭和照顾马；冬天可以尝试雪地摩托、滑冰和滑雪。可以从事潜水运动——普斯科夫楚德湖丰富水下世界令人难以置信。对于钓鱼爱好者来说，这

里可以找到很多种休闲的方式。普斯科夫州——渔民和猎人的天堂，这也难怪它被称为千湖之州。总所周知，普斯科夫楚德湖是全国最著名的渔场之一。著名的普斯科夫胡瓜鱼在俄罗斯国内外都享有盛名。

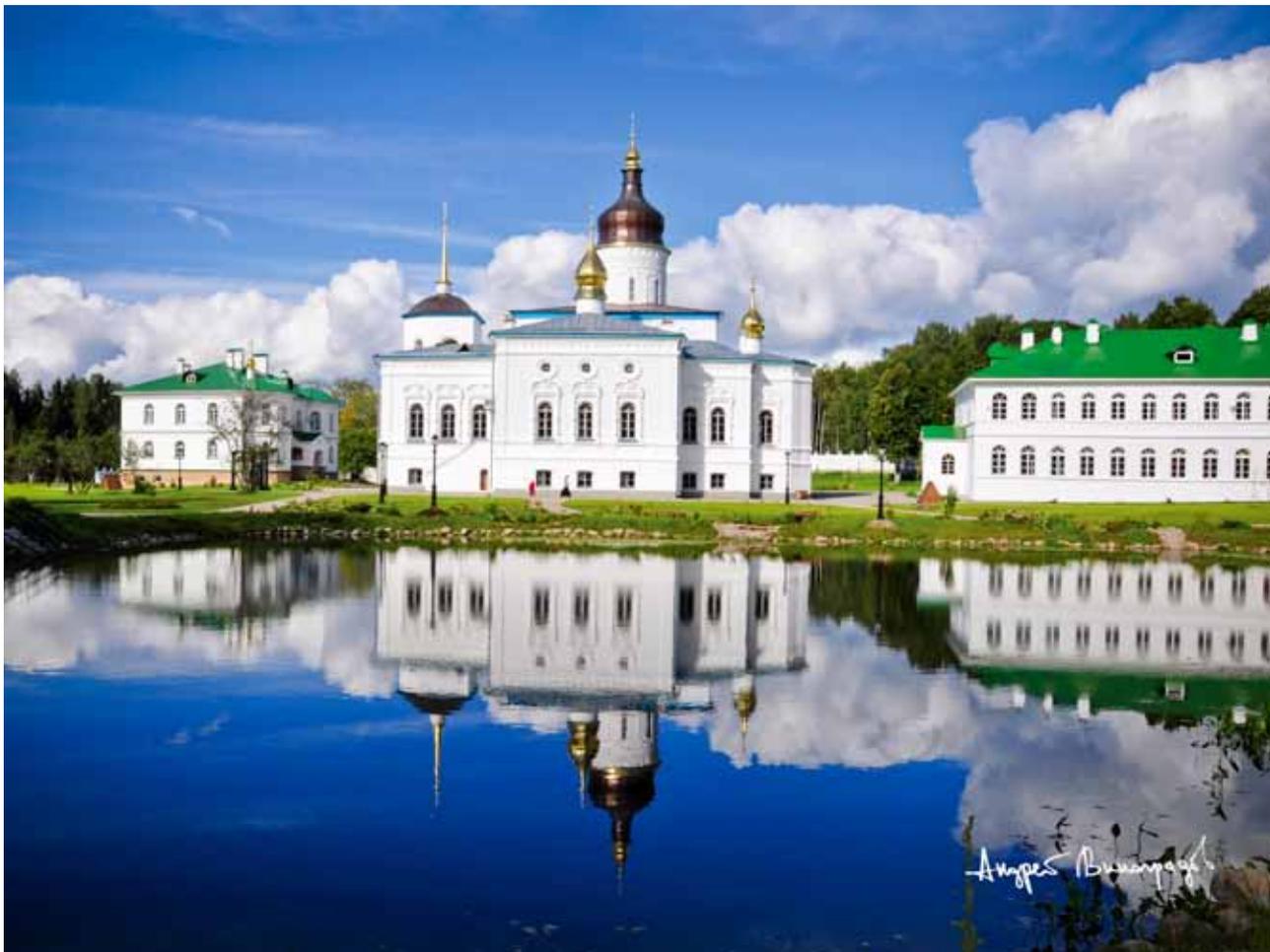
在伯朝拉地区居住着人口较少的波罗的海-芬兰民族（赛托人）。当地居民把这里称作“赛托马”。他们是一个相当独特的民族，至今保留着很多古老的传统文化的元素。在锡戈沃村的博物馆能够了解到这个少数民族的传统、生活方式和手工业。

每年这里都会举办国际艺术节“赛托马-家庭聚会”。参加艺术节的都是赛托文化的代表人士，他们的家庭来自俄罗斯和爱沙尼亚，还有两国民间艺术和传统工艺的创作团体和大师。

普斯科夫人喜欢假期。因此普斯科夫大地已经成为举行各种国际历史、体育、音乐和民间艺术节最受欢迎的地方，

节日旅游已经成为该州最流行的休闲





方式之一。

该州每年有两个与伟大俄罗斯诗人普希金相关的重大节日：全俄普希金戏剧节——俄罗斯和国外的剧院都会在戏剧节的舞台上表演自己的作品，另一个就是全俄普希金诗歌节。

全俄谢肉节——迎接春天的民族节日——是这座城市每年一度最大的盛事之一。对普斯科夫市民和来此地的游客来说，这个节日也逐渐成为最鲜明的、受欢迎的节日之一。

军事历史重现联欢节——“冰上战役”、“赫尔加”和“铁冰雹”——凝聚着来自全俄罗斯国内外的参与者和观众。

小城市联欢节——“加尔达里克”、“蜂蜜节”和“铁匠节”——也不会让任何一个游客失去兴趣。因为这是一个认识该州所有地区和角落、及其旅游潜力的机会，同时还可以品尝到天然的蜂窝蜂蜜，掌握打铁的工艺。

对于体育活动和竞技体育的爱好者来说，观看或参与俄罗斯赛车锦标赛和冠军赛（“蓝色的湖泊”、“红色的刨刀”、“普斯科夫的冬天”和“普斯科夫”）绝对会让你感到激情四射和肾上腺素的迸发。

年度瓦屋里山地摩托车越野赛是该州最壮观的体育赛事之一。

美丽和谐的自然风光以及独特的艺术、历史和建筑古迹都融合到了普斯科夫边疆州这块神奇的土地！如果您计划前往俄罗斯旅游，您的足迹一定要经过普斯科夫边疆州！





斯塔夫罗波尔边疆区

斯塔夫罗波尔边疆区——俄罗斯最大的度假和旅游区，就以下因素构成的旅游综合潜力来说，该地区在俄罗斯所有地区中排名第五：地形、植物群和动物群、气候和土地资源。

优越的地理位置决定了该地区存在大量的度假旅游和观光休闲资源：

- 矿物质水（100多处源头）、温泉和湖泥储量丰富；

- 各种自然景观；

- 大量的历史文化纪念碑（3,073处）、考古遗迹（8座古代城市）、天然风景（100多处）；

- 良好的气候条件（可以在高加索矿物质水源区进行常年疗养）；

- 丰富的动植物种群。斯塔夫罗波尔边疆区的植物数量和多样性方面在俄罗斯联邦所有地区中首屈一指；

- 拥有优质的水资源（河流众多，湖泊数量较多），其中还蕴藏着可用于治疗的淤泥。

自然和历史文化的多样性使得斯塔夫罗波尔边疆区可以发展几乎所有形式的旅游，包括在旅游消费者中最受欢迎的旅游项目，如治疗保健游、休闲娱乐游、文化认知游、商务游、体育游、极限运动游、生态游、乡村游、教育及科学游等等。

斯塔夫罗波尔边疆区的旅游业非常具有活力，该行业主要参数的增长速度以及它在斯塔夫罗波尔边疆区GDP中的比例每年稳步增长就可以证明这一点。2012年旅游业占该地区GDP的份额大约为4.3%。

斯塔夫罗波尔边疆区在俄罗斯联邦交通体系中的位置十分优越，因为来自北高加索共和国、伏尔加河地区，以及外高加索国家（阿布哈兹、格鲁吉亚）的主要货物和旅客都从此经过，同时，所有主要的交通要道也经过该地区（从西到东，从北到南）。

该地区的铁路（过境和区内铁路

线）、航空（位于矿泉水市和斯塔夫罗波尔的两座国际机场）以及公路（国道“高加索”从该区经过）都十分发达。

矿泉水市和斯塔夫罗波尔的两座国际机场有定期航班通往俄罗斯的其他城市、临近国家和较远的国家（哈萨克斯坦、阿塞拜疆、亚美尼亚、乌兹别克斯坦、格鲁吉亚、德国、以色列、阿拉伯联合酋长国），还可包机前往土耳其、埃及、西班牙和意大利。

斯塔夫罗波尔边疆区旅游行业拥有30多家旅游运营商、270家旅行社、235家酒店和旅馆——可提供9,500多个房间、136家疗养机构——总共可容纳



34,000名游客。

斯塔夫罗波尔边疆区的主要优势在于，这里拥有一个在俄罗斯联邦享有特别保护的生态度假区——“高加索矿泉水地区”。这里是俄罗斯的一个已经发展了两个多世纪的矿泉水疗养区。该地区的主要使命是提高俄罗斯公民个人和全社会的健康水平，积极推行俄罗斯联邦政府的社会政策以解决国家面临的根本性问题。

高加索矿泉水地区有史以来最吸引旅游者的旅游形式——治疗保健旅游，这里的矿泉水对治疗很多常见疾病的效果特别显著。斯塔夫罗波尔边疆区治疗保健服务业的营业额占俄罗斯联邦保健服务业交易总额的15%以上。

高加索矿泉水地区的度假胜地都具有重要的国家社会功能。每个度假胜地都有其独特的疗养特色。例如：基斯洛沃茨克度假村可有效治疗血液循环、呼吸及神经系统的疾病；埃森图基度假村——可治疗胃肠道、肝胆疾病以及代谢紊乱；皮亚季戈尔斯克度假村——可治疗肌肉骨骼系统、神经系统、消化系统，以及皮肤和妇科疾病；热列兹诺沃

茨克度假村——可治疗消化系统、肾脏、泌尿系统的疾病及代谢紊乱。

坦布堪湖具有重要的矿泉疗养功能，湖里开采出来的治疗湖泥被公认为是世界上最好的湖泥之一。这是一种细粒的淤泥，其中包含具有防腐性能的有机酸和无机酸以及各种气体。坦布堪湖的保健湖泥在高加索矿泉水地区的所有疗养机构中都被普遍使用。坦布堪湖产地可利用的治疗保健湖泥的储藏量不少于80~100万立方米。

高加索矿泉水地区有18处矿产地，可开发30多种不同类型的矿泉水，已探明总开采量为每天16,700立方米。其中世界闻名的矿泉水包括：基斯洛沃茨克的纳尔赞矿泉水、“埃森图基”型的碳酸矿泉水、皮亚季戈尔斯克的“马苏克”型热、冷碳酸矿泉水、热列兹诺沃茨克的“斯拉夫”型矿泉水、“斯米尔诺夫”型矿泉水、碳酸硫化氢矿泉水、苦咸矿泉水、硫化氢矿泉水、苏打矿泉水（类似于波尔荣矿泉水）、含硅矿泉水、碘溴矿泉水、含硼矿泉水和含氡矿泉水。

高加索矿泉水地区拥有设备齐全的临床、康复和科研中心，已形成一套独特

的经过时间考验的治疗康复程序。

该地区的气候也具有较高的保健效果。气候疗法——作为一个独特的高效的治疗疗养方法被这里的疗养中心广泛使用。

然而，斯塔夫罗波尔边疆区的休闲旅游潜力并不仅仅局限在高加索矿泉水地区。

此外，边疆区还拥有丰富的水资源，其中包括斯塔夫罗波尔的大型河流——库班河、捷列克河、库玛河、卡拉乌斯河和叶戈尔雷克河。边疆区的河流属于两海水系——亚速海和里海。边疆区大约有40个大小不一的湖泊，主要是咸沼湖和喀斯特型湖泊。

边疆区地形多样，可根据绝对海拔高度分为低地（小于200米）、丘陵（200~500米）和山地（500米以上）。根据地表情况，边疆区分为三个部分：低地、丘陵和斯塔夫罗波尔山地。地形的多样性使得这里可以发展不同类型的旅游和运动项目。

该地区拥有丰富的温泉资源，其中比较大的温泉有：卡济明斯科耶温泉、西格奥尔吉耶夫斯科耶温泉、特里克-加留



加耶夫斯科耶温泉，以及下泽连丘克斯科耶温泉。

目前，在斯塔夫罗波尔边疆区有2,400多种植物，还不包括真菌、苔藓、地衣和藻类。这几乎占据了北高加索植物群的60%，高加索地区的40%，整个俄罗斯的20%。斯塔夫罗波尔边疆区的该项指标在全国都处于领先地位。

边疆区过去的历史也是旅游发展潜力的重要组成部分，该地区的历史不是几百年，而是几千年。在边疆区的首府——斯塔夫罗波尔市发现了8处不同时期的古城遗迹。此外，边疆区还是古代丝绸

之路的途经之地。这里拥有很多考古遗迹（公元前一千年的居民点，还有公元前一千年的坟墓——基斯洛沃茨克附近的克林亚尔景区；公元前5到1世纪的古墓——位于格奥尔吉耶夫斯科耶地区的新扎韦坚诺耶村；斯塔夫罗波尔市的鞑靼人古迹，金帐汗国最大的城市——位于布琼诺夫斯克的马扎尔市古迹，以及很多其他古迹）。该地区还拥有丰富的历史、文化和建筑古迹。

斯塔夫罗波尔边疆区融合了基督教和伊斯兰教，这两大宗教与其它小宗教一起在这里“和平相处”。斯塔夫罗波尔

教区内有大约20座大小主教教堂，可以作为朝圣旅游的对象，这些教堂都是建筑和文化遗迹。

斯塔夫罗波尔的自然资源为发展生态旅游服务创造了良好的基础。这里分布着100多处自然遗迹、保护区和禁猎禁伐区。

斯塔夫罗波尔边疆区总体上是一个具有高水平的发展旅游产品的地区。这里丰富的休闲娱乐、自然气候资源，以及历史遗迹和多样性的民族文化，使得该地区对各种不同需求的游客都具有极大的潜在吸引力。



造访楚瓦什的十个理由



楚瓦什共和国位于俄罗斯欧洲部分的中心，那里拥有独一无二的自然环境。流经楚瓦什的河流有伏尔加河、苏拉河、齐维利河，还有四百多个湖泊，他们是楚瓦什边疆区散落的珍珠。楚瓦什的财富中有一部分是森林，森林覆盖了楚瓦什三分之一的土地，主要覆盖地区是苏拉河沿岸与扎沃尔日耶。

当地有600多个文化遗产项目受到国家保护，古城切巴克萨拉、阿拉特里、马林斯基镇、齐维利斯克和亚德林已经被纳入俄罗斯联邦历史居民区名录。

楚瓦什共和国有100多家旅馆，110多家旅游公司，他们可以提供各种形式的旅游与休闲项目，包括沿楚瓦什与俄罗斯线路的疗养游、文化游、认知游、朝圣游、狩猎游和垂钓游，旅游路线还可以增加沿伏尔加河地区，旅游项目可包括各种主题。

楚瓦什共有6座国家剧院，3座音乐厅，16个国家或市级博物馆，其中包括5个分馆。有500多人从事民间手工艺（民族刺绣、编织、民族饰品、陶器、木雕、骨雕、用树皮和柳条编织、制桶业、艺术画、树皮制品、抽纱制品等）。

1. 欣赏切巴克萨拉湾——楚瓦什首都的珍珠

切巴克萨拉湾的景色非常壮观。从一个地方可以看到很多景点：歌剧院与芭蕾舞剧院、音乐厅、儿童与青年创意厅、主显圣容女修道院、国家博物馆、守护母亲纪念碑、军事荣誉纪念碑、胜利公园、扎沃尔日耶、文艺长廊、艺术博物馆、喷泉、鲜花展等。

市中心保留着建筑与历史纪念碑，比如维金斯大教堂。教堂里有楚瓦什人15世纪的第一幅圣像——“弗拉基米尔圣母画像”。市中心的景点有米哈伊尔天使长大教堂，教堂中保留有“增加智慧”圣像。此外还有圣三一男修道院，1555年的旧堡垒，城市最古老的街道，吸引了众多艺术家、音乐家、人民艺术家和游客的卡多姆采夫和耶夫列莫夫商人之家。

楚瓦什共和国首府和整个共和国的象征，以及楚瓦什人民精神价值复兴的象征是守护母亲纪念碑。这座纪念碑位于切巴克萨拉重修老城部分的古老山丘上，与切巴克萨拉湾西岸毗邻。纪念碑底座下部的图表中用两种语言（俄语与楚瓦什语）写着“生活在和平与爱中的我的孩子都是幸福的”。

2. 参观卫国战争传奇英雄瓦西里·恰巴耶夫的故乡

瓦西里·伊万诺维奇·恰巴耶夫1887年1月28日（2月9日）生于喀山省切巴克萨拉县布代卡村（现在布代卡村已划归切巴克萨拉市管辖）一个贫穷的农民之家。1986年切巴克萨拉建造了一个名为恰巴耶夫的博物馆，博物馆距离恰巴耶夫故居不远。当地人将恰巴耶夫出生的房子迁到了博物馆旁，屋内展出了19世纪末俄罗斯郊区农民的历代生活用品展，恰巴耶夫家就是典型的19世纪末农村家庭。

1923年作家德米特里·福尔曼诺夫曾任恰巴耶夫师团的政委，他写了一部以恰巴耶夫为原型的小说《恰巴耶夫》。1934年巴西里耶夫兄弟以这部小说为蓝图创作了同名电影，这部电影在苏联广受欢迎。

博物馆的展品向游客讲述了恰巴耶夫的生平、他的战友、师团代表，他们是战斗传统的继承者，还讲述了恰巴耶夫形象的艺术创作过程。



3.参观苏联第三位航天员安德里安·尼古拉耶夫博物馆

安德里安·格力高里耶维奇·尼古拉耶夫1929年9月5日生于楚瓦什共和国马林斯基萨德区绍尔舍尔村，距离切巴库萨拉市35公里。

1972年这里开办了航天博物馆，博物馆的展品讲述了苏联第三位航天员安德里安·格力高里耶维奇·尼古拉耶夫及其明星兄弟的光荣成长史。博物馆内有展示大楼、祖屋、尼古拉耶夫公园（带喷泉）、宇航员墓地所在地的小教堂。

博物馆内设有天文课堂和教学类天文馆，楚瓦什共和国的中学生们可以在这里学习天文学。借助最先进的设备学生们可以了解太阳系的构成，星体的运动和星空的季节性变化。互动节目可以让博物馆的游客学到更多的天文知识。

博物馆的知名度与日俱增。三十年来有超过一百万的游客参观过这座博物馆，他们中不仅有俄罗斯的居民，还有来自三十多个国家的外国游客。俄罗斯从先驱到年青一代的许多宇航员也曾参观过这里。

4.参加“阿卡图伊”民族节日

阿卡图伊是楚瓦什春天庆祝农耕的节日，在这一节日中会举办各种仪式和典礼。古楚瓦什人在春耕前就开始庆祝阿卡图伊节，这个节日会一直持续到春耕播种结束。

阿卡图伊节的最大特点是向先进生产者颁奖，专业和业余艺术团体举办音乐会、现代体育比赛、流动摊位、展销会等。

5.认识俄罗斯唯一的啤酒博物馆

楚瓦什有一个非常好的风俗：用面包加盐和一罐金黄的啤酒迎接客人。种植啤酒花和酿造啤酒是楚瓦什人民自古特有的。个人宅院地上的啤酒花可以保障农民酿出足够的佳酿啤酒，这是俄罗斯传统的饮料。

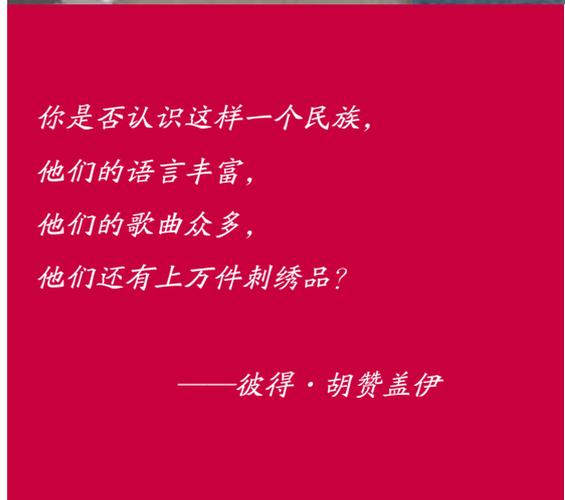
啤酒花对于人民来说拥有象征性的意义，同时它也体现在了楚瓦什共和国的国徽上。每年切巴库萨拉都会举办“俄罗斯啤酒花与啤酒”博览会。为了让下一代保留酿酒的特征和传统，切巴库萨拉开设了啤酒博物馆。游客可以在这座博物馆中了解楚瓦什人酿酒的历史，楚瓦什人对啤酒的需求有着怎样的特征，以及与啤酒相关的仪式和传统。博物馆还会展示楚瓦什人现在是如何酿造啤酒的。

博物馆内有举行祭祀的庭院，庭院由上层、下层和中层楚瓦什人的房屋、啤酒屋和啤酒花栽种地构成。庭院所有组成部分和内部装修的民族风格营造了啤酒祭祀仪式的环境。游客在祭祀庭院中可以观看祭祀仪式和民俗节庆活动：楚瓦什人的婚礼、阿卡图伊节、秋季啤酒节等。

6.在医疗场所休养生息

楚瓦什优越的地理位置和气候条件为许多疾病的治疗创造了条件。切巴库萨拉费多罗夫院士“眼科显微手术”科技中心、楚瓦什针灸与传统医学中心、切巴库萨拉联邦创伤外科、骨科和假体中心等机构拥有独特的医疗技术，楚瓦什疗养院的治愈率也非常高。

楚瓦什拥有12种具有独特性能的地下水。当地的矿泉水富含矿物质，一点也不亚于腐泥。楚瓦什疗养院采用碘溴盐水浴治疗和预防疾病，疗养院还有养蜂场生产蜂蜜产品（蜂蜜、蜂胶、蜂粮），进口和本地的矿泉水，腐泥以及蓝色粘土。



你是否认识这样一个民族，
他们的语言丰富，
他们的歌曲众多，
他们还有上万件刺绣品？

——彼得·胡赞盖伊





7. 沉浸在伏尔加东正教的中心

莫斯科和全俄罗斯阿列克谢二世在2001年访问阿拉特里市时，称阿拉特利的土地是伏尔加东正教的中心。圆顶的圣三一修道院（1584年）和基辅 - 尼古拉斯·新处女修道院（1639年）耸立在阿拉特里市内。

楚瓦什共和国的修道院拥有特殊的地位，其数量达到了革命前的水平，目前一共有7座修道院，其中四座是女子修道院，三座是男子修道院。众多的朝圣者赶来这里朝拜神圣的齐维利斯克季赫温女子修道院，这座修道院的历史与1667至1671年斯捷潘·拉辛领导的农民战争相关。

现在，楚瓦什在俄罗斯的欧洲部分存有唯一的一个信仰东正教的突厥民族。目前，楚瓦什共和国范围内共有200多个东正教堂，其中既有现代化的教堂，如切巴克萨拉市的“波克洛沃-塔吉安斯基”教堂，也有建于18至19世纪的古老教堂。

近年来许多天然泉水受到大家的尊崇，人们用它们来进行洗礼，借助这些泉水许多教堂得以复兴。楚瓦什共和国居民及其游客最喜爱的是为了纪念圣潘捷列伊蒙和喀山圣母与圣尼古拉斯圣像举行的洗礼，这些泉水位于楚瓦什共和国切巴克萨拉地区的阿巴舍夫农庄。

8. 欣赏楚瓦什的禁区

楚瓦什独特的自然环境——气候、河流与湖泊、森林、特殊自然保护区、国家“普里苏尔斯基”自然保护区广阔的生态区、扎沃尔日耶公园、五个禁猎区，这些都是生态旅游与狩猎游的对象。公园为游客铺设了观光道路，并设有森林哨所。

9. 了解奥林匹克冠军的故乡

运动在楚瓦什占有特殊的地位，爱好运动的楚瓦什人有值得骄傲的地方。我们的同乡是全国和世界都非常有名的世界冠军，因此楚瓦什常常举办俄罗斯和世界级的大型赛事也绝非偶然。

现在楚瓦什有更多的机会从事大众体育活动：现代化的体育馆、多功能体育场和体育设施，这些地方都配备了最新的器材，安装了舒适的观众看台。

楚瓦什共和国的首位奥运会冠军、著名的赛跑运动员阿尔达利翁·伊格纳季耶夫创造的传统得到了延续，现在有很多杰出的运动员都代表了切巴克萨拉的体育荣耀，他们分别是：第26届奥运会冠军获得者叶莲娜·尼古拉耶夫娜（竞走比赛），第28届奥运会银牌获得者伊万诺娃（竞走比赛），第29届奥运会铜牌获得者、山地自行车世界冠军伊琳娜·卡连季涅娃，多次在俄罗斯、欧洲和世界跆拳道比赛中获得冠军的阿列克赛·索洛维约夫等许多其他优秀的运动员。

10. 在农村招待所中休憩

不久前，楚瓦什共和国伊布列西区和马林斯基镇地区出现了一种农村招待所，游客在这种招待所中能够享受到一系列的服务：住宿、膳食、文化项目。根据意愿游客还可以参加民族仪式，参与美食的准备过程，共同感受农活、垂钓和狩猎带来的乐趣，还可以去采蘑菇和浆果。除此之外，这也为游客提供了独特的机会品尝和购买乡村洁净的生态食品。



汉特-曼西自治区

汉特-曼西自治区(尤戈尔)有着风景如画的自然景观,还有现代的旅游基础设施。游客们可以欣赏到原始的自然风光,感受当地居民中根深蒂固的历史文化传统,在欣赏无与伦比自然风光的同时,感受尤戈尔民族热情的待客之道。

首都汉特-曼西斯克市被称为“七座山丘的城市”。汉特-曼西斯克是俄罗斯最古老的城市之一,位于两条大河——

鄂毕河和额尔齐斯河的交汇处。汉特—曼西斯克有着古老的历史,是汉特—曼西自治区的文化、体育和行政中心。

城市里的民族广场上建有很多具有民族个性的帐篷,游客可以在帐篷前穿着民族服装合影留念,乘坐驯鹿车,购买当地传统的民间艺术和手工艺纪念品:珠子制成的女性饰品,桦树皮制成的器皿,鱼皮制成的各类包,水貂和狐狸皮制成的皮草,以及鹿皮制成的冬鞋。如果您觉得对此还不满意,那么您可以购买猛犸象牙制成的纪念品。最具创新的要属装尤戈尔油的小瓶,这已成为时尚且令人难忘的纪念品。

体验魔幻和节日的感觉,远离灰色的现实。2013年12月7日至2014年1月1日期间,您可以选择到汉特-曼西斯克度

过新年假期。这里举行的活动有:国际圣诞老人和雪姑娘大会(2013年12月21日至28日)、“尤戈尔圣诞节”礼品交易会(2013年12月27日至29日)、现代艺术博物馆藏品展、“冰和写生画”冰雕节。此外,游客们还可以参观休闲中心和滑雪基地,进行越野滑雪、溜冰、或者滑雪板运动。当然也可以乘坐格林童话中的驯鹿雪橇,到尤戈尔的圣诞老人——伊什卡·伊卡那里做客。

尤戈尔是具有全球意义的冬季运动中心。在汉特-曼西斯克市将举行国际现代两项滑雪运动比赛、世界杯阶段赛、IBU大奖赛,以及现代两项滑雪运动世界锦标赛,将有来自40多个国家的2,000多名运动员参加比赛。2015年至2016年,汉特—曼西斯克市将成为现代





两项滑雪运动世界杯阶段赛的比赛场地，该项赛事是现代两项滑雪运动爱好者的重大事件。

民族观光游也广受欢迎。当地人的文化在于——鄂毕文化不仅指的是自治区民族博物馆，还包括同博物馆直接联系的民族村寨和游牧营地，这些都深深吸引着游客们。在节日和会演期间，游客们可以体验当地的民俗和传统仪式，参观民族村寨和游牧营地，品尝民族美食，了解传统文化和汉特—曼西人的生活习惯。

汉特—曼西自治区的“瑰宝”——尤戈尔山脉是极地圈内乌拉尔山脉中最美丽的山脉。人民峰（1895米）是旅游者的祭祀圣地。同其它山峰相比，人民峰是附近乌拉尔山脉中最高的山峰，在极地圈内的乌拉尔山脉中有着异乎寻常的美丽，因此人民峰的旅游路线饱受游客欢迎。在人民峰顶端立有一个大的塔锥，上边刻有人民峰征服者的名单。徒步登山也很有趣，当然这可以结合山区漂流一

起进行。

自然公园组织了方志学的生态旅游项目。2013年自然公园将推出新的生态旅游路线：民俗生态游“大吃一惊”、“针叶林”、“睡莲河谷”、“汉特人的生活习惯和文化”，这些线路能让游客全面了解尤戈尔地区的动植物群落和著名的历史

文化遗产。

旅游公司为游客提供了诱人的旅游选择：极限旅游、民俗旅游、生态旅游、观光游、商务活动、狩猎捕鱼、西伯利亚SPA。

欢迎来到尤戈尔！



尤戈尔自然资源和非石油经济部旅游局

汉特-曼西自治区(尤戈尔), 汉特-曼西斯克市, 和平大街, 14号。

电话: +7 (3467) 33-13-15, 电话/传真: +7 (3467) 33-53-14

电子邮箱: komtur@admhmao.ru

网址: <http://www.tourism.admhmao.ru>



伊尔库兹克州美不胜收的贝加尔湖

每个人总是希望有一些全新的体验，并梦想到遥远的国度走走看看。我们诚挚邀请您到西伯利亚的“心脏”——伊尔库兹克州旅游观光，感受不同寻常、美不胜收、独一无二的贝加尔湖和贝加尔湖保护区风光。在这里，每个人随时都能找到心灵的栖息所！

我们向您提供“贝加尔湖彩虹之旅”，即通过七条旅游线路全面认识伊尔库兹克州，它们是：BAIKALEVENT, BAIKALETHNO, BAIKALSPA, BAIKALECO, BAIKALAQUA, BAIKALACTIVE, BAIKALKIDS。

伊尔库兹克州拥有稀有的自然资源和丰富的保存完好的历史文化。各主要旅游线路均包含参观贝加尔湖。最受欢迎的地方是位于安加拉河发源地的里斯特温卡镇。首先映入您眼帘的是一副叹

为观止的画面：一千米宽的美丽的安加拉河从四面环山的贝加尔湖气势磅礴地奔腾而出。细心的游客会发现，在安加拉河的中央有一处高于水面的萨满石。传说中，脾气暴躁的贝加尔抛下这块萨满巨石，是为了挡住倔强的安加拉离他而去，投向自己未婚夫叶尼塞的怀抱。在里斯特温卡镇您还可以参观贝加尔博物馆、潜入贝加尔湖底、观看贝加尔海豹表演、乘缆车登上观景台。

游客熟知的奥利红岛是贝加尔湖最大的原生态岛屿，这里的自然资源保存完好，且最具异域风情。这是一个隐秘且神秘的地方，这里有贝加尔湖湖域最美丽的风光、神圣的地带、珍贵的考古遗址、美丽的历史传说和古老的神话。

近年来，作为二十世纪初的历史建筑古迹，横跨西伯利亚铁路干线的环贝

加尔湖铁路段，从岩石密布的贝加尔湖西南海岸穿过，在世界上拥有很高的知名度。从旅游观光列车车窗外，您可以看到贝加尔湖迤迳的风光。环贝加尔湖铁路段堪称一座浑然天成、独具匠心的自然建筑综合体，这里有大量独具特色的工程建筑：长长的隧道、石质或混凝土走廊、桥梁及高架桥。这些隧道几乎都是由被发配到西伯利亚的苦役犯用双手挖掘出来的。

“塔利茨”木制民族建筑博物馆从广阔的安加拉河地区收集了各种十七世纪到十九世纪的罕见的历史、建筑、人种学等古迹。参观完博物馆，您还可以参观西伯利亚第一批定居者的庄园、木质堡塔、老磨坊、学校、埃文斯基人的营地，以及布里亚特人的帐篷，欣赏几百年前布里亚特人的生活用品。“塔利茨”木制民族建筑博物馆定期庆祝各种民间节日，举行各种民间演出，比如庆祝圣诞节、主显节、谢肉节、复活节、圣灵降临节，举行民间艺术展览等。

伊尔库兹克市本身就魅力无穷，它是东西伯利亚地区的第二大城市，也是伊尔库兹克州的首府，拥有352年的历史。伊尔库兹克市有大量的木建筑古迹、独特的教堂、博物馆、剧院、音乐厅、城市交响乐团、管风琴音乐大厅，还有可以举办音乐会及文学戏剧的“伊尔库斯克十二月党人”历史纪念馆、重建的城市历史区——“130街区”。

欢迎您来伊尔库兹克州旅游，在这里，您可以长时间地汲取伟大的贝加尔湖的正能量！





新西伯利亚

女士们，先生们！

新西伯利亚州是一个年轻的、不断发展的行政区！新西伯利亚州的地理位置独一无二，它是重要的交通枢纽，因此这里也成为众多投资和商业活动的聚集地。目前，这里已经成为俄罗斯高新技术产业、科学、教育和文化中心之一。



我们已经为商业旅游、举办会议、展览会等活动提供了一切便利条件。同时，在对外合作方面，新西伯利亚州也积累了丰富的经验。州政府全方位支持能够发展旅游产业、促进旅游基础设施建设的投资项目。

近些年，新西伯利亚州已经成为西伯利亚的大型旅游中心。新西伯利亚州保持着良好的生态环境，州内保存着历史、文化和自然古迹，已然成为了一道独一无二的风景线。

新西伯利亚州有着丰富的休闲娱乐资源：富饶的自然环境，丰富的矿产资源和医疗泥浆，星罗棋布的咸水湖和淡水湖，充足的狩猎资源、渔业资源、滑雪场和河流，这里的美景一年四季随时欢迎游客的到访。新西伯利亚州——旅游的奇妙之地。

欢迎您来到新西伯利亚旅游，希望新西伯利亚州能够给您留下深刻的印象和美好的回忆！

新西伯利亚州州长
瓦西里·尤尔琴科

西伯利亚的美景和趣事会令人终生难忘。西伯利亚的自然景观有着壮阔粗犷之美，其多样化的地貌景观、古老的文化建筑以及独一无二的历史无不令人赞叹。

新西伯利亚州成立于1937年9月28日，其土地面积为17.82万平方公里。西伯利亚州的土地面积相当辽阔——相当于日本或者德国领土面积的一半，甚至大于比利时、丹麦、荷兰和瑞士领土面积的总和。

新西伯利亚州位于俄罗斯的正中心，东南部是西西伯利亚平原，主要位于鄂毕河和额尔齐斯河流域之间。新西伯利亚的主要地形是平原，只有其东部的部分地区是山地地形——萨莱尔岭。

新西伯利亚州的地理位置决定了其大陆性气候，当地气候比处于同一纬度的欧洲和美洲地区更加干燥，但这也更适合人类生活。

新西伯利亚州的主要特点之一就是三个独具特色的卫星城，卫星城中包括：俄罗斯科学院西伯利亚分院、俄罗斯农业科学院、俄罗斯医学科学院、俄罗斯国立“矢量”病毒学与生物技术研究所、新西伯利亚国立大学和学术大学。目前新西伯利亚州正在实施一系列大型投资项目，其中最主要的是工业物流园、新西伯利亚科学城科技园以及科利佐沃科技城的科技园。

新西伯利亚州创新体系的核心是新



西伯利亚科学城科技园，他为高新技术的开发和实施提供了独特的机会。

这里的建筑主体已经落成，已有235个外资企业在这里办公，这些外企的经营范围包括：信息和电信技术、仪器制造、纳米材料和生物技术。

此外还有一个投资发展区，这就是科利佐沃科技城的科技园，该项目自2011年开始实施。

该项目有力地推动了新西伯利亚州生物技术领域的发展。这里计划发展生产疫苗、诊断试剂、抗病毒药物和抗生素、兽药、食品、化妆品和新生物技术产品。

在新西伯利亚市附近坐落着工业物流园区，这是一个现代化的投资平台，这里工程系统完备、铁路交通便利、社会商业基础设施健全。这里为制造企业和物流公司提供了一切必备的便利条件。

新西伯利亚州拥有发展旅游产业的丰富资源，可以进行自助游、休闲游、历史文化游、科学游、观光游、医疗保健游、生态游和商务游。

新西伯利亚的旅游休闲系统包括：105家酒店、16所疗养院、9个医疗所、7个膳宿公寓、34个娱乐中心、200多所博物馆、8个剧院、天文馆、动物园和儿童铁路。州内还拥有25处自然保护区、48处自然古迹、2处国际重要湿地、16处国际性鸟类保护区，还建立了45所疗养机构和41个休闲娱乐机构。

为发展旅游基础设施，近些年新西伯利亚州集中力量建造并发展了现代化滑雪旅游基础设施。在新西伯利亚有近10万人痴迷这项运动。现在新西伯利亚州有11个滑雪场。

目前有400多个旅游机构从事国内外旅游行业，他们所提供的线路涵盖了整个俄罗斯和独联体国家，可以接待来自世界60多个国家的游客。

无论是人口还是领土面积，新西伯利亚市都是除莫斯科和圣彼得堡外，俄罗斯最大的行政中心，其人口数量超过150万人。

新西伯利亚州的文化瑰宝是“歌剧芭蕾舞剧院”，这是新西伯利亚最主要的剧院，也是俄罗斯最大的歌剧院之一，是新西伯利亚的名片。“歌剧芭蕾舞剧院”

是乌拉尔地区第一歌剧芭蕾舞剧院，也是首次获得模范剧院称号的非首都歌剧院。剧院的建筑非常独特，他是世界最大的建筑之一，大厅内共有2,000个座位，音乐厅内有1,000个座位，上边的小厅内有130个座位。该剧院的歌剧团有近600人。1945年5月12日，该剧院正式运行。60年间在该剧院的舞台上共演出了350多场全新的歌剧和芭蕾舞剧。

新西伯利亚动物园是俄罗斯物种最丰富的动物园之一。动物园占地面积为53公顷，包含了634种共计11,000只动物。其中120多个物种被列入世界濒危动物红皮书，近180个物种被列入俄罗斯红皮书和地区红皮书，38个物种被列入国际良种登记簿。

新西伯利亚动物园养殖着世界上最





优秀的猫科和貂科动物。动物园的工作人员参与了国际保护濒危物种的45个国际项目。动物园也是3个国际组织的成员：欧洲动物园和水族馆协会、欧亚地区动物园和水族馆协会、国际动物园和水族馆协会。

新西伯利亚州最受欢迎的地方是人工建造的新西伯利亚水库，他被当地居民称为鄂毕海（绵延185公里），水库岸旁建造了众多的休闲中心、膳宿公寓以及儿童夏令营基地。冬季的鄂毕海吸引了大量的游客，甚至是极限运动的爱好者——滑翔伞、雪上风筝、滑雪和雪地摩托等。

当地居民的休闲胜地是卡拉坎针叶林带。卡拉坎针叶林带位于新西伯利亚水库的右岸，古镇扎维亚洛瓦附近，对面

是克拉斯尼亚尔村。卡拉坎针叶林带的面积为99000公顷，林带内的植物大部分由松树组成，此外还有丰富的植被和蘑菇。卡拉坎河岸边到处是休闲胜地，但大部分的休闲地仅是为了供人们在此休养。根据西伯利亚绿皮书记载，卡拉坎针叶林带为保护区。这里生长着小红莓、黑红葡萄、蓝莓等浆果。在这里垂钓也很惬意。这里还常有驼鹿群出现，在这里还可能遇到獾、野兔、狐狸、松鼠和旱獭。

新西伯利亚州的商务旅游是西伯利亚联邦区发展水平最高的地区之一。

商务旅游的基础设施建设主要集中于新西伯利亚市，也就是说新西伯利亚市是整个州的商业、科学、工业、交通和文化中心。新西伯利亚州有将近80处商业中心，近180个机构可以提供商业服务

（举办研讨会、培训班、提供会议场所等），28个机构能够提供举办展览会的相关服务，4个旅游机构可以提供全方位的商务旅游支持。

2012年1月举办的“新西伯利亚博览中心”国际展览会是商务旅游的里程碑事件，其大大提升了新西伯利亚的投资吸引力。目前这个最大的展览会平台位于俄罗斯东部，这里每年都会举办100多场展览会和研讨会。

在西伯利亚能看到很多有趣和令人称奇的东西，这会给您留下终身难忘的印象。新西伯利亚有着壮阔粗犷之美，会向游客展示其多样的地貌景观、文化古迹，当然还有独特的历史。

欢迎您来到美丽富饶的西伯利亚！





欢迎来到鄂木斯克的 额尔齐斯河沿岸地区

世界上有很多地方让您神往, 让您希望在那里居住一段时间, 然后满怀珍贵的记忆归来, 回来后又一次对其向往。鄂木斯克的额尔齐斯河沿岸地区就是这样的地方, 这里有独特的历史、自然环境和居民, 这里还有热情好客的友好氛围, 这是所有人都愿意在这里休养心灵的地方。

从北向南, 您会在鄂木斯克州看到大自然的惊人变化。广阔的草原过渡成了针叶林, 随着纬度的变化, 阔叶林带——桦木、白杨、柳树逐渐变成了云杉、落叶松和红松。在山脊处, 茂密的冷杉林散发着树脂的香味, 低矮的柏树郁郁青青。这里有碧波荡漾的河流湖泊, 独特的克鲁京卡保护区、穆罗姆采沃保护区、塔拉保护区等一批保护区, 这里还有丰富的动植物群落。

鄂木斯克州有着优越的地理位置, 它基本位于俄罗斯中心, 是重要的铁路和水路交通枢纽。鄂木斯克州比俄罗斯欧洲地区大部分行政区的面积都要大, 甚至大于许多欧洲国家, 例如奥地利、保加利亚、匈牙利。某些小的国家, 例如比利时、荷兰、瑞士和阿尔巴尼亚, 鄂木斯克州甚至大于他们国家的领土面积之和。

鄂木斯克州气候的优势在于夏季充足的日照和高温。按照日照时间计算, 每年2015小时的日照量几乎等于乌克兰、高加索或者意大利的日照量。鄂木斯克市被称为“日光之城”, 因为每年的日照天数为223天。

鄂木斯克州有大量自然形成的湖泊和后天形成的湖泊。乌尔詹湖、埃别伊特



湖的浴疗和泥疗大有裨益, 丹尼洛沃湖、利涅沃湖是陨石湖。乌尔詹湖医用泥疗储备甚至超过了著名的卡拉奇湖。埃别伊特湖泥疗的饱和度不逊色于俄罗斯任何一家疗养院的泥疗, 某些特点甚至超过了索契、麦纳基、叶伊斯克的泥疗。鄂木斯克州内有9个医用矿泉水产地。按照矿物质成分, 这些矿泉水可以比肩“埃森图基矿泉水”。在鄂木斯克市和克拉斯诺亚尔斯克-切尔诺卢钦斯基疗养院内, 都使用这些矿泉水进行医用洗浴。

作为西伯利亚最古老的地区之一, 鄂木斯克州的历史同发明家、探索者、渔民、商人、军人、政治家、艺术家和电影活动家紧密相连。古代, 这里是众多部落的迁移之地, 因此在鄂木斯克的额尔齐斯河沿岸地区留下了独一无二的考古踪迹。叶尔马克远征队曾到过这里, 而正是因为叶尔马克远征队, 才使得俄罗斯民族开始统一西伯利亚。这里还曾建立戒备森严的要塞, 这也成为后来鄂木斯克

建城的基础。这里曾是西西伯利亚平原边疆区省长的府邸。不久以前的国内战争时期, 这里还曾是白俄罗斯的首都。

鄂木斯克州在俄罗斯人民的生活中占有重要地位, 这里也被称为西伯利亚乃至全俄罗斯最繁华的地区之一。除了国际军事技术和武器装备展、西伯利亚国际马拉松、独特的博利舍列奇耶乡镇动物园。这里还有许多历史文化建筑, 例如“西伯利亚壮士歌”、“鄂木斯克要塞”、剧院和博物馆, 以及鄂木斯克州众多的文化和运动部门安排的活动, 都会令游客的旅行丰富之极。

鄂木斯克州拥有休闲娱乐的一切资源: 矿产资源和医疗泥浆、咸水湖和淡水湖、狩猎和捕鱼资源、纵横交错的河流, 这些都使得鄂木斯克州一年四季拥有吸引游客的资源。同时鄂木斯克州还可以满足任何形式的旅游者: 自然风光爱好者、狩猎爱好者、滑雪爱好者、历史爱好者等等。



鄂木斯克州最受欢迎的旅游形式

历史观光游

鄂木斯克州有着丰富的历史,也因此有着众多的旅游胜地。在众多的旅游地中,作为鄂木斯克州“名片”的地方是:

——18世纪至19世纪建造的鄂木斯克要塞,这是西伯利亚防御系统的瑰宝。

——塔拉市的斯帕斯基大教堂,这是18世纪下半叶的教堂式建筑,也是鄂木斯克州最古老的石质建筑和唯一的西伯利亚巴洛克式教堂。

——阿柴尔十字妇女修道院,这是众多朝圣者以及当地居民的精神归宿。

——“西伯利亚壮士歌”历史文化建筑,这是博利舍列奇耶镇古代的商务会馆。

——克拉斯诺亚尔斯克考古建筑,位于乌斯季伊希姆地区,是一座独特的考古建筑,该考古遗址同古代城市克孜勒-图拉紧密相连。克孜勒-图拉是鞑靼共和国的首都(1495年至约1563年)。

——穆罗姆采沃区的湖泊(“五湖之谜”),克鲁京卡湖有着丰富的渔业资源,同时它也是世界上最北部的鸕鹚筑巢地。

——俄罗斯唯一的博利舍列奇耶镇动物园,那里的畜牧活动是鄂木斯克州居民的最爱。

热门旅游

首先,水路方面:额尔齐斯河平静的水流可以进行多种形式的水上休闲活动,同时登山、滑雪、自行车、摩托车等众多线路也广受欢迎。

事件旅游

鄂木斯克州因其文化名胜和著名景区而文明。10所地区中心剧院,拉塔市的北方剧院,鄂木斯克市的歌剧院和马戏团、7座州立博物馆、8个现代化的电影中心、众多的展厅和娱乐场所随时为各地客人敞开大门。鄂木斯克的额尔齐斯河沿岸地区的国际性活动包括:国际军事技术和武器装备展,展会吸引了世界几十个国家的参展单位和参观者。同时还有大量的外国游客和参赛者参加每年一度的西伯利亚国际马拉松比赛。

乡村游

鄂木斯克州有着众多的农家院和其它基础设施,这也为人们逃离大城市的喧嚣与烦躁,在小乡村中寻求一份平静与安详提供了便利。



参考资料:

鄂木斯克州位于西西伯利亚平原南部。南部同哈萨克斯坦共和国接壤(边界线为1,020公里),西北部同秋明州接壤,东部与新西伯利亚和托木斯克州接壤。鄂木斯克州的土地面积为139.7万平方公里(占俄罗斯总面积的0.8%)

鄂木斯克州的行政中心是鄂木斯克市(人口数量为1,156,600人,距离莫斯科2,555公里——每日都有航班往返,距离北京4,500公里,每日都有直飞航班)。

鄂木斯克州行政区域划分。鄂木斯克州共有6个城市:鄂木斯克(始建于1716年)、塔拉(始建于1594年)、卡拉钦斯克(始建于1795年)、秋卡林斯克(始建于1759年)、纳瓦瓦耶夫斯克(始建于1911年)和伊西利库尔(始建于1895年),21个城镇,32个区和1,517个村。

鄂木斯克州人口数量为1,973,985人。

农业游

您可以居住在小村庄内, 体验农业生产活动的乐趣。

民俗游

鄂木斯克州民族众多, 有着丰富的民族节日活动, 这也为游客体验小乡镇的民族文化提供了难得的机会。体验当地的自然风光, 感受原始的民族文化和节日, 了解当地的文化遗产和价值所在。

生态游

鄂木斯克州的额尔齐斯河沿岸地区有着壮丽的自然景观, 可以为人们提供绝佳的学习平台和接近西西伯利亚自然宝库的机会, 而西西伯利亚自然宝库则蕴藏着地球上丰富的野生自然资源。

鄂木斯克州有13处植物保护区, 20处动物保护区(禁猎区), 其中2处属于



联邦级的保护区。此外在鄂木斯克州还有99处自然古迹和一处“鸟类港湾”自然公园。最独特的自然生态古迹是——“地球遗失”、“别沙吾尔”和“残留的森林草原”。

狩猎、捕鱼游

鄂木斯克州有着优越的地理位置, 界限清晰的草原、森林、沼泽地中居住着种类繁多的动物、鸟类和其它“居民”。

2013年的重要活动

1. 国际戏剧节“ACADEMIA”(6月)
2. 鄂木斯克市成立日(8月)
3. 西伯利亚国际马拉松(9月)
4. 青年俱乐部曲棍球世界杯(9月)





托木斯克州

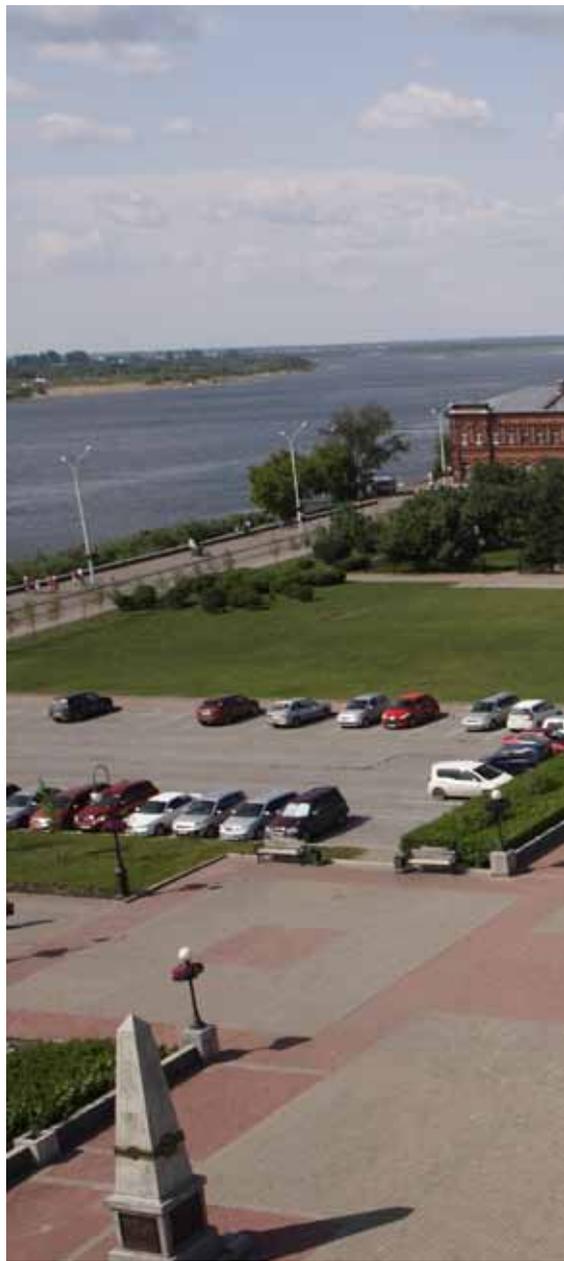
托木斯克市给人的感觉是多方面的：这里汇聚了各种不同的风格和时代的特色，其古老的街道与宽阔的新马路和谐并存。城市中精美的木结构建筑，装饰着华丽的精雕细刻的图案，给这座城市赋予了特殊的魅力。每个人都能通过心灵感应找到属于自己的地方，留下难以磨灭的印象。托木斯克是独一无二的，它的故事讲也讲不完，您就是这一切的见证人……

“复活山”是联邦级考古遗迹，这里保存着用于建造要塞堡垒的基石。攀登这座山如同对历史精神的找寻与回归。在此山的一隅，有一个十九世纪中叶建造的原警察局行政大楼——现在是托木斯克市历史博物馆。博物馆里有特色商铺，可以买到各种纪念品，还可以穿上高官、贵妇人或古代士兵的服装摄影留念。从大楼的观景台（原来的消防望台）能够清楚地看到整个城市的全景。这里还修复了一部分带望塔的木质结构要塞。

从要塞再过去一些，就能看到“复活节教堂”的圆顶，这座教堂建于十八世纪末，具有典型的西伯利亚巴洛克风格。正是复活山为我们这座古老城市的历史定位与规划赋予了主要基调。

托木斯克的木制结构建筑既独特又富有表现力。就是这里保存了完整的木制结构建筑群，这些建筑将这个城市变成了一个露天博物馆，宛若被木制花边环绕的大庄园。其著名的经过精雕细刻的亭台楼阁赋予了这座城市独一无二的色彩。在这里，你可以看到各种不同的建筑风格，从帝国时代到芬兰的现代派风格应有尽有。在城市中历史悠久的地方散步，欣赏木制结构建筑学的伟大遗迹，你能够感受到独特的氛围和色调。这些新奇别致的图案向人们诉说着这片热土，它的历史，以及祖先的个性与精神。

这些美不胜收的装饰构成了木制结构建筑独特的外部景观，在创意这些装饰中显示出的取之不尽、用之不竭的想象



力和创造力，能让人不由自主地产生由衷的钦佩。十九至二十世纪城市建筑的和谐组合，木制结构楼阁无与伦比的雕刻图案，让托木斯克成为全世界木质结构建筑的宝库。

“省长街”自古以来就是这座城市的中心，该市重要的政府建筑、历史、文化和建筑古迹都坐落在这里，它们形成了一个历史文化保护区。街区的中心矗立着四座塔架——四个里程碑，象征这座





城市曾经历过的四个世纪的历史。在装饰着音乐喷泉的托米河和乌沙伊卡河岸边，是托木斯克人最喜爱的休闲之地。浏览该市列宁广场（首个最重要的广场）上的名胜古迹，能够让你沉浸在托木斯克省行政和商业历史中心的氛围中。

列宁大街——是城市最主要的一条大街，全长超过8公里。这条街拥有独特的地名历史。以前，这条街曾被分成若干部分，每个部分都有过自己的名字。这条城市街道中心的每个建筑都浸润着托木斯克的历史。

各种流派的城市雕塑作品在形成该市独特风貌的过程中，起着非常重要的作用，这些流派包括怪诞艺术、漫画艺术、讽刺手法和滑稽风格。许多“活灵活现”的名胜古迹已经成为托木斯克风景中不可分割的部分。

在创造公园雕塑和城市雕塑作品时，托木斯克是“潮流的引领者”。那些近期在全球流行的城市规划和景观设计趋势，都能从托木斯克大师们的作品中体现出

来。世界著名的托木斯克雕刻家——列翁季·乌索夫——被英国选为二十世纪杰出的艺术家和设计师。托木斯克的雕塑家具有独特的风格，毕竟正是在托木斯克诞生了世界上首座幸福纪念碑、白菜宝石雕塑、球迷塑像，这些作品成为幽默艺术的样板，征服了整个俄罗斯和欧洲。游客在这座城市里会非常兴奋和开心，开心到他们愿意用一种独特的方式，而且是非常甜蜜的方式把自己的热情一直延续下去，那就是在托木斯克酒店前，在基座上放置一双青铜拖鞋。

每天，托木斯克州和托木斯克市都有160多个博物馆对外开放。最著名的博物馆有——托木斯克州地方志博物馆、托木斯克州艺术博物馆、托木斯克木制结构建筑博物馆、托木斯克历史博物馆、“内务人民委员部审讯监狱”纪念馆、托木斯克森林博物馆、斯拉夫神话第一博物馆，以及拥有丰富馆藏和热带温室的西伯利亚植物园。

从新教堂广场到露营花园的一段城

市街道，以前被称为“邮政总局大街”，现在这条街区堪称“学院大街”，有四个著名的大学学府就坐落在这个街区，其中有三个大学的历史超过了100年。十九世纪末，托木斯克被一致命名为“西伯利亚的雅典”——智慧与书香之城。在西伯利亚第一个托木斯克皇家大学落成之后，托木斯克就成为俄罗斯亚洲部分的教育中心。

在漫长的历史长河中，逐渐形成了独特的科学教育中心。现在，托木斯克市内拥有六所全国闻名的大学，14个外埠高等学府的分校和代表处，11家俄罗斯科学院西伯利亚分院托木斯克研究中心科学院、医学科学院、俄罗斯教育科学院，以及若干行业科研院所和设计机构。

托木斯克是世界上唯一一个有如此众多的大学坐落在同一条街上的城市。关于托木斯克国立大学和托木斯克理工大学（从俄罗斯历史遗产的角度来说，这两所大学拥有特殊的地位）的历史和现状，您可以在参观过程中进行了解。





外贝加尔边疆区

这是指贝加尔湖以外的土地。这是一片地势险要、广袤辽阔的地区。这里的一切都那么不同凡响且雄伟壮丽。伟大的俄罗斯作家安东·契诃夫在来到这里的时候，曾无比惊讶地写道：在这里，我看到了高加索的山峰、芬兰的湖泊和匈牙利的草原。外贝加尔体现了整个欧洲的自然景色，它用永恒的、洗刷不尽的色彩装

点着自己。

外贝加尔——这是俄罗斯境内一片非常与众不同，在许多方面堪称独一无二的地区，首先是其位于欧亚大陆中心的地理位置，其次是它最多样化的自然和风景名胜。外贝加尔边疆区的总面积超过43万平方公里，这一数字比某些国家（如日本、意大利和德国）的整个国土面积都大。

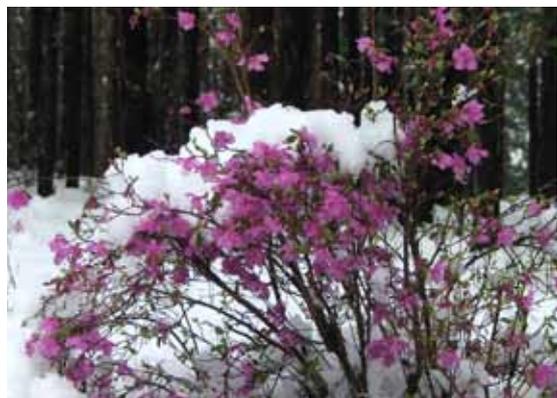
外贝加尔边疆区的首府——赤塔市，该市始建于1687年，是彼得一世费奥多尔·戈洛文下令建造的。今天，该市已成为这一地区主要的行政、工业和贸易中心，是该地区最重要的交通枢纽，它将俄罗斯的欧洲部分与中国和蒙古连接在一起。

外贝加尔——俄罗斯阳光最充足的边疆区。从日照时间来看，该地区比

在同一纬度上的其它所有地区（包括高加索知名的度假胜地在内）的日照时间都长。外贝加尔的日照时间达到了2600小时，而在基斯洛沃茨克的日照时间是2100小时。

外贝加尔属于典型的大陆性气候。夏天的温度为零上16至25摄氏度，冬天温度为零下40至零下25摄氏度。这里的冬季十分寒冷，但是雪量不大，而且很少刮风。与外贝加尔严酷气候紧密结合在一起的是杳不可测的湛蓝的天空，美不胜收的盖满积雪的林间空地、高山针叶林、宽阔的森林草原和丘陵草地平原带，这里拥有丰富纯净的山地河流，大大小小的湖泊组成了极具吸引力的自然环境，每一位首次来到这个边疆区的游客，都会被这里的美景深深迷住。

外贝加尔地区的北面环绕着两座山





脉：克达尔山和乌多坎山，西南面——是恒泰山的支脉，索红多峰是恒泰山位于该边疆区的一座山峰，东南面——有加吉穆尔山、额尔古纳山、乌柳木坎山等山脉。

外贝加尔的山脉——是边疆区水资源的主要发源地。这里蕴含着外贝加尔地区水量最丰富的河流。在这些河流的岸边分布着各种各样的动植物种群，它们吸引着成千上万的旅游者、垂钓和狩猎爱好者。在这里，人们可以见到狗熊、西伯利亚鹿（远东赤鹿）、麋鹿，以及其它栖息在泰加林中的生物，还可以品尝野生浆果，采集蘑菇或松子。

特别有意思的地方是外贝加尔边疆区的北部——恰拉盆地所在的区域——一个体现强烈对比和许多大自然奥秘的地方。这里拥有不同寻常的原始风景的组合——大片“金沙”沙漠和终年积雪的克达尔山脉体系，十分突出的高山地形和现代冰川，舒适的气候和良好的生态环境，这一切都深深吸引着国外游客和俄罗斯的本地游客。外高加索北部地区大自然的“疯狂”和鲜明的对比——是指从炎热的沙漠到冰川；从清澈如翡翠的河水、陡峭的岩石堡垒，到深邃黑暗的峡谷。有时，荒凉和雄伟的美，以及在山地河流和泰加林河流中进行垂钓的悠闲，



都会让许多人放弃固有的温暖和舒适。

外贝加尔的中心部分是一大片在古老山丘装点下的草原，这里分布着形状怪异的岩石和光秃秃的小山冈。外贝加尔草原的总面积——63,000平方公里，这里是东西伯利亚地区最大的一片草原。

沿外贝加尔草原流淌着两条阿穆尔河的支流——额嫩河与支流众多的额尔古纳河。无论是鄂嫩河，还是额尔古纳河，都是“拥有悠久历史”的河流。这里有很多与成吉思汗及其后裔有关的自然和历史古迹：察苏切伊思科松林、成吉思汗盆地、“小巴托尔”山、“伊松克”宫殿。



该边疆区独特的自然景观促使当地政府在该区域内建立了若干特别保护区——“索洪金斯克”国家自然保护区和“达乌尔斯克”国家自然保护区、“阿尔罕纳伊斯克”民族园、区级自然保护区，目前正在计划新建若干国家公园。

“索洪金斯克”国家自然生物保护区位于外贝加尔的西南部，恒泰山的支脉上。这里是一片生长着山地针叶林的区域，其特点是拥有很多高山湖泊、岩石裸露地和高山河流。人们可以在这些河流、湖泊的岸边和山坡上，在松树、落叶松和雪松的树荫下看到狗熊、驼鹿、麋鹿、赤鹿和其它动物。游客们还能够看到索洪多裸露地壮观的全景、高山“布库坤湖”和古代墓地——凯拉村附近西徐亚-萨尔马提亚人和蒙古人的瓷砖坟墓，以及石器时代原始人村落的遗址。

与“索洪金斯克”自然保护区不同的是，“达乌尔斯克”国家自然生物圈保护区坐落在外贝加尔草原的中心，俄罗斯与蒙古国界线附近的“宗-托雷”湖水域内。在保护区45,100公顷的区域内有许多“托雷”苦咸湖，这些湖泊都是存在于1.5亿至8千万年前的古托雷海遗留下来的。这里有许多珍稀鸟类（在其317种

鸟类中有37种已列入俄罗斯红皮书,有20种被列入国际自然保护协会的“红色名录”中),这在东西伯利亚是无与伦比的;除此以外,这里还保存着独一无二的动植物种群。当地的重点保护动物主要是陆生动物——黄羊、羚羊、帕拉斯猫、达乌尔斯克刺猬和鸟类: 遗鸥、鸬鹚、燕鸥、达乌尔斯克鹤,以及其它在岛屿上筑巢的“羽毛王国的代表们”。我们专门为喜爱鸟类的外国游客组织了多日参观活动。在水量丰富的夏季,托雷湖岸边栖息的鸟类可达30000多只。

除了湖泊水区以外,保护区内还包括外贝加尔地区独特的“察苏切伊思科”草原松树林和形状特异的“阿东-切洛那”岩石——达乌尔斯克宝石的来源之一。

享誉外贝加尔地区内外的“阿尔罕纳伊斯克”民族园位于阿加布里亚特区域内。这里不仅是大自然美丽的一隅,还是佛教徒进行宗教朝圣的中心。人们普遍认为,阿尔罕纳伊山属于北方佛教五大神峰之一。阿尔罕纳伊山的岩石被认为是佛菩萨逗留修行的地方之一,这也正是十四世达赖喇嘛造访此地的原因。该民族园还拥有12个宗教古迹,有小路通向那里。

几百年前佛教流传到外贝加尔,代替了萨满教,给当地居民的日常生活和文化打上了明显的烙印。许多山峰自古以来就被当作“敖包”使用——也就是萨满教举行仪式的场地。阿加布里亚特地区以其独特的布里亚特民族文化古迹而著称。寺庙和礼拜堂——喇嘛寺和佛教祭坛:阿加和祖果尔斯克喇嘛寺、乌佐斯克和乌戈旦斯克喇嘛寺——这里还是当地



文化的发源地,哲学和医学中心。

外贝加尔人特别注重伊万诺-阿拉赫列伊斯克国家自然风景保护区——这里是外贝加尔首府居民最喜爱的旅游休闲地。该保护区拥有六个大湖和十几个小湖。这些湖里有很多鱼,是可以常年进行捕鱼的地方。而且,世界上最大的分水岭穿过这里,西伯利亚许多大型河流都源于这个分水岭。坐落在不远处的帕拉斯山是在世界上绝无仅有的一座高山。从山顶流淌出的水滴汇成涓涓细流奔向三个不同的方向,之后“远行”几千公里:向西——流向贝加尔湖并最终汇入安加拉河和叶尼塞河,向北——流至维季姆河和勒拿河汇入北冰洋,或者向东——沿阿穆尔河汇入太平洋。

外贝加尔属于地球上少数拥有不同种类且储量丰富的矿泉水资源的地区。在边疆区境内不同程度地开发了300多个著名的“治疗水”蕴藏地。该地区的一些疗养院就是以这些水源——达拉

松、莫罗科夫卡、库卡、什万达——为基础建设起来的。

拥有治疗特性的并不仅仅是矿泉水本身,还有其沉积层的产物——矿泉盐和矿泉泥。例如,阿列伊湖的湖泥以及当地几十个没有命名的水源都具有治疗性能,这种治疗性能在外贝加尔被人们称为“阿尔山”。

外贝加尔不仅是俄罗斯拥有独特自然风景的地区,同时也是全国民族文化十分突出的角落。在边疆区的草原和森林草原区域一直生活着布里亚特人,在北部的泰加林区生活着鄂温克人,而在“齐克亚”沿岸则居住

着旧礼仪派教徒的后裔,这些人被统称为“大家族”,他们以民间创作、别具一格的生活方式,以及至今尚存的精神文化而著称。2001年联合国将“大家族”的文化遗产列入《人类口述和非物质文化遗产代表作名录》。在我们边疆区的文化遗产中,有一个非常重要但又甚少被人们研究的文化遗产,就是这个地区拥有一个保留了独具佛教文化特色的文学遗迹——“甘珠尔”(布尔索蒙村)。

空杜伊小镇是最引人注目的蒙古时期的古迹之一。十四世纪时,这里曾修建过一座宏伟的宫殿——是成吉思汗某个孙子居住的地方。十九世纪初,人们在空杜伊村用毁坏了的宫殿砖瓦建造了一座东正教教堂。今天,这座教堂已经成为体现历史遗产的名胜古迹。

外贝加尔的土地广袤、富饶,在俄罗斯没有任何其它地方能够向旅游者提供如此强大的吸引力和神奇的疗愈力量。到外贝加尔来吧,这里的土地欢迎您!



阿穆尔河沿岸地区： 去俄罗斯吃顿午餐之后再返回



安东·契科夫, 1890年

“这个地方非常有趣，
这里的生活很像在欧洲一
样热闹，这一点大家都无
法解释”。

不，这不是杜撰的，也不是抽奖得到的奖品。

免签去俄罗斯旅游，享受午餐，如果愿意的话可以在傍晚来临前返回，这样就在中国吃晚餐，这件事不仅是可以实现，也是很容易实现的。

布拉戈维申斯克的居民已经习惯了去中国过周末，或是去走亲访友。中国黑河的居民经常往来布拉戈维申斯克，在那里过周末，吃一顿饭，和朋友小聚。布拉戈维申斯克与黑河这两座城市在地理位置上相邻，这使得以上描述的场景得以实现。

这一切发生在哪里？

布拉戈维申斯克是俄罗斯唯一一座

位于两座大型河流（阿穆尔河与结雅河）交汇处的边境城市。

布拉戈维申斯克对面是中国黑河市。这两座城市之间的距离不超过800米，两座城市的边境线是阿穆尔河。世界上还有哪里的人可以如此自由地在“边境线上”游泳呢？

现在布拉戈维申斯克是俄罗斯最具“中国特色”的城市，而黑河是中国最具“俄罗斯特色”的城市。

前往俄罗斯

可以很快，也很容易，最主要可以免签。早晨买一张车票，坐上车，休息一下，玩一会儿，购购物，愿意的话当天晚上就能返回。

流传着这样一个神话：中国占领了远东，它要去阿穆尔河沿岸地区看看，确定那里是否被中俄两国之间的友谊与合作精神所笼罩。布拉戈维申斯克与黑河互为兄弟城市，他们的文化相互融合，两个城市的居民相互通婚，学生交流频繁，经常举行体育与文化活动，定期开展互惠的贸易活动。

在布拉戈维申斯克可以看到许多给你留下深刻印象的事物。在布拉戈维申斯克的贸易中心可以买到所有你感兴趣的商品，那里商品的种类繁多（2013年2月布拉戈维申斯克的每千人摊位面积数量在全俄罗斯排名第二）。

这一切都不是偶然的，近几年来俄罗斯为发展阿穆尔州投入了大量的资金：

- 建造“东方”航天发射场，这是我国主要的太空港（计划将于2015年开始在这里发射运载火箭，2018年开始进行人类的太空飞行）；
- 天然气加工与黄金开采企业；
- 水电站；
- 体育与旅游设施；
- 文化场馆等。

亚历山大·索尔仁尼琴, 1994年

“我一直在观察人们，
看他们是如何发泄自己的
精力”。

吉娜·劳洛勃丽吉达, 2007年

“我觉得自己已经走遍了全世界，但是我认为世界上还有一些地方是我没有到过的”。

1. “东方”航天发射场
2. 布列伊水电站, 远东最大的水电站。水位差为180米, 是最有趣的工业游对象。
3. “纳塔利诺”高山滑雪中心, 共有2条滑雪道, 分别为1500米和1200米。
4. 生态游对象: 辛甘斯基自然保护区、泽雅自然保护区和诺尔斯基自然保护区, 以及阿穆尔州34个禁猎区。

穆拉维耶夫斯基可持续生态利用公园生长有500种植物, 栖息着20多种被列入俄罗斯联邦红皮书的鸟类。

布拉戈维申斯克的旅游基础设施包括旅馆、博物馆、剧院、现代化的音乐厅、历史和建筑纪念碑、数十个贸易中心、咖啡馆、可以提供各种民族风味美食的酒吧和餐馆(中餐占了半壁江山)。

现在联邦计划中纳入了对布拉戈维申斯克沿岸街的工程设施进行改建的项目: 计划在已形成冲积层的地方实施一个宏伟的“金色海里”项目, 该项目将成



为阿穆尔州乃至整个远东地区旅游集群带发展的增长点。

这里将会有:

- 宾馆,
- 水上娱乐中心,
- 滑冰场,
- 旅游信息中心,
- 贸易娱乐中心,
- 步行街。

喜欢安静和原生自然的人会爱上垂钓、狩猎, 也会爱上布拉戈维申斯克附近的原始大自然。阿穆尔州的丘陵上还生长着冰川时代残留的植物。正因为如此,



皮埃尔·理查德, 2012年

“我想带着全家、带着自己的儿子们去那里, 因为那时我将告诉他们这里发生过的一切, 他们会相信我的”。

布拉戈维申斯克市周围才有若干个旅游基地和自然保护区。每年都会有许多人来穆拉维耶夫自然保护区观赏日本鹤。

布拉戈维申斯克拥有十多年举办俄罗斯最大的电影节之一——“阿穆尔之秋”电影节的历史, 该电影节吸引了数十位最著名的演员。在布拉戈维申斯克市的大街上能够遇到许多俄罗斯国内外的明星, 晚上还能观看他们出演的戏剧或电影。布拉戈维申斯克吸引众多明星的原因之一就是其距离中国很近。自2005年开始电影节的部分会场就设在了哈尔滨和北京。

阿穆尔州有世界著名的恐龙化石发掘地, 其中之一位于市内。游客可以参观化石发掘地, 如果愿意甚至可以亲手触摸恐龙的骨头!

如何与外界联系:

独特与舒适的通讯设施。中俄两国的移动通讯公司保证大家的手机在两国交界地区的畅通, 且无需开通国际漫游。



犹太自治州

犹太自治州位于俄罗斯远东地区南部。自治州南部的边界线是俄罗斯的国界线，同中国隔阿穆尔河相望，西北部同阿穆尔州相邻，东北部同哈巴罗夫斯克边疆区接壤。

观光景点

“沃洛恰耶夫斯基小山岗”博物馆，该博物馆的建立是为了纪念俄罗斯内战期间最大的一场战役之一。

火车站，始建于1933年，这是城市的第一座岩石建筑，是纪念性建筑物的经典样式。

由喷泉和雕塑组成的站前广场“移民者”，雕塑由马拉大车的形式组成，驾车的是著名的犹太作家肖洛姆·阿莱汉姆，他被称为“第一位移民者”。喷泉是城市的象征，美丽的纪念柱是犹太民族的象征，柱子顶端是犹太民族著名的“金灯台”。

犹太社区中心“弗洛伊德”，由两个建筑的综合体组成。其中一栋建筑的博物馆中收藏了用俄语和意第绪语编著的关于犹太历史、传统和文化的文学著作；此外还有独居老人日间照料中心、象棋俱乐部。另外一栋建筑内有祈祷大厅、犹太博物馆、儿童青年中心以及安息日大厅。在犹太教堂附近，“弗洛伊德”社区中心前竖立着犹太大屠杀纪念碑。

“肖洛姆·阿莱汉姆”州立博物馆和图书馆。博物馆包括5个展览大厅，反映了犹太自治州的自然面貌和历史发展。图书馆内收集了“犹太文化大屠杀”后的近2000本图书。

州立现代艺术博物馆则收藏了当代艺术家关于“旧约主

题”的著作。

天使报喜大教堂。建筑高36米，可容纳上千人。教堂的最高处悬挂着东正教黄金镀层十字架，教堂穹顶处装饰着特制的“金箔”。报喜大教堂隶属于圣比罗比詹教区。此外，在教堂附近还建造了一座两层的社会教育中心。

“战斗和劳动光荣”纪念碑位于胜利公园。这是一座集历史性和艺术性于一身的建筑。纪念碑是为了纪念在卫国战争中取得战斗和劳动功勋的人们，也是为了纪念战死的犹太士兵。

比拉河沿岸的肖洛姆·阿莱汉姆纪念碑。纪念碑位于步行街，并用肖洛姆·阿莱汉姆的名字命名。这是最受当地居民和游客们欢迎的地方。

休闲娱乐

库利杜尔疗养度假村位于小兴安岭山脉，库利杜尔河谷处，该度假村因当地的矿泉水而闻名。库利杜尔水可以用来治疗肌肉骨骼系统疾病、神经系统疾病、妇科疾病和胃肠道疾病。库利杜尔附近的小山上长满了浓密的植物，山坡上结满了浆果。在库利杜尔泉水旁修建了几所疗养院。其中包括“库利杜尔”全年疗养院，这是一所国家重要的疗养地。这里的矿泉不仅是重要的医疗资源，也是重要的生态旅游资源。

犹太州音乐协会音乐厅是州、地区性节庆活动，音乐会，流行歌手和乐队表演的主要平台。这里最著名的活动是犹太国际文化艺术节，艺术节每两年举行一次，这是一次在音乐厅举行

的盛大音乐会。

两座滑雪场：第一座位于奥布卢奇耶市（3条滑雪道：2条成人1,200米和1,300米滑雪道，1条儿童滑雪道。这里还有酒店、咖啡厅、设备租赁处、滑雪升降机）；另外一座位于比罗比詹市（冬季这里有2条650米高山滑雪道，赛道总长5公里，此外还有滑雪场、溜冰场、咖啡厅、酒店、升降机；夏季这里有高山自行车赛道、定向越野赛道、足球场地、冬夏休闲器材租赁处）。

比较受欢迎的旅游路线和景点

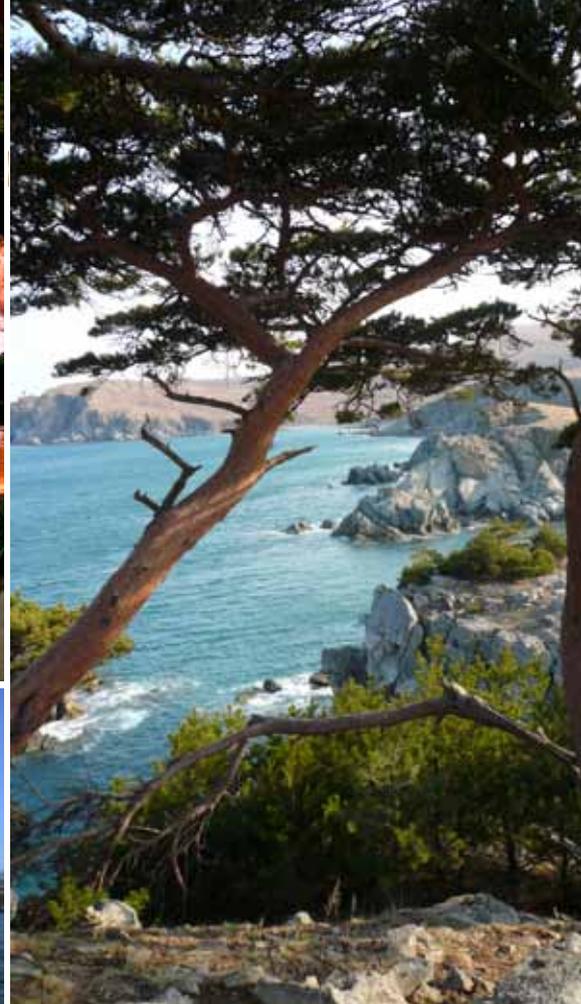
保护区：巴斯塔克自然保护区，7处禁采伐区和近30处自然古迹。森林里生活着棕熊、喜马拉雅黑熊、尼泊尔貂、狐狸、水貂、紫貂、野猪和驼鹿。主要的狩猎目标是：马鹿、孢子、野猪、熊、松鸡和野鸡。这里近一半的土地是针叶林和混交林。犹太自治州内有5,000多条河流，河里有70多种鱼类。森林中有丰富的植物种类——各种各样的浆果、蘑菇和坚果。

自然古迹：“比占露头”、斯巴尔特克洞窟、“老熊岭”（外面温度零上32摄氏度时，里面的冰都不会融化）。



沿阿穆尔河最长的旅游线路之一。游客们可以看到的自然古迹：“熊岩”、“戈梅利山”、“哥萨克花园”、“满族湖”、“鸭子湖”、“天鹅湖”、“季春”雪松林保护区，此外，还可以捕鱼，观赏“维尔多普拉欣湾”的濒危物种，参观古代漠河人居住地的考古现场。乘橡皮艇沿比罗比詹河前行，可以到达“交普雷克柳奇镇”，在那里游客可以参观渔场。





滨海边疆区

滨海边疆区位于俄罗斯远东地区，是远东联邦管区之一。由于拥有到亚太地区国家的出海口，以及与中国和朝鲜陆地接壤的地缘优势，滨海边疆区作为旅游纽带，在发展生机勃勃的亚太地区的睦邻友好关系及经济合作中的战略意义越来越重要。滨海边疆区是俄罗斯东南部最偏远的地区，它拥有非比寻常、美丽超凡的高地、洼地、湖泊、海滨浴场，以及湍急的河流、美丽的瀑布、死火山、陨石坑和神秘的喀斯特洞穴。太平洋沿岸这块神奇的土地，自古以来就吸引着大量的旅游爱好者、真正的艺术大师和名副其实的浪漫主义者，他们都会来到这片原始的角落寻找各自的梦想。

滨海边疆区风光迤迳的海岸令人无法抗拒。无论是众多矗立着岩石峭壁的海湾，还是广阔的银色沙滩都令人难以忘怀！那些奇美无比的海岛，才是滨海边疆区真正的财富和骄傲。这些海岛都是没有被人类文明侵扰的原始海岛。也正因此，滨海边疆区才成为最受欢迎的生态游胜地。

滨海边疆区拥有六个国家级自然保护区，它们分别是“锡霍特-阿林生物圈保护区”、“拉佐夫自然保护区”、“乌苏里自然保护区”、“汉卡自然保护区”，以及俄罗斯唯一的

“远东海洋生物保护区”和“雪松谷”。滨海边疆区还拥有国家级的自然禁猎区、民族园、生态园、林木园，以及民族自然园、疗养地、植物园等，它们构成了不同的旅游线路。

来到我们滨海边疆区后，您可以看到极为稀有，有些甚至在地球其它地区已经消失了的植物和动物。

滨海边疆区生态游是最受游客欢迎的一种旅游方式。虽然生态游能领略到美丽的风景，但是有时候到达这些地方是很艰难的，尽管如此，也并不需要参加生态游的游客进行专门的体育锻炼。

滨海边疆区最热门的旅游线路是登山游，包括攀登海拔1332米的皮丹山脉。在登山游过程中，游客还可以欣赏到汨罗格拉多夫瀑布、克拉夫佐夫瀑布群等景观。

在滨海边疆区您还可以体验异常刺激的户外运动，如潜水、冲浪、跳伞、滑翔伞运动、风筝冲浪、滑雪、滑板滑雪、骑马和探洞等。

滨海边疆区现存2,000多处历史博物馆、文化古迹博物馆，以及与城市建设有关的各种建筑、大型造型艺术及考古博物馆等，另外还有184处国家及公益博物馆，以及画廊和



艺术走廊。

滨海边疆区是乌德盖族、赫哲族及鄂伦春族等少数民族的发源地，这些少数民族是由那些被强制迁徙到此处的移民与当地居民经过几个世纪的融合而组成的。滨海边疆区拥有大量十二世纪到十三世纪及更久远年代的考古遗址（十二到十三世纪正好是女真族统治的金国时代）。在这些遗址中，占有特殊地位的有古代定居点的遗址（古城遗址、村落遗址、防御工事）、古墓、生产遗址、古路、古沟渠、古墓葬的地方，以及展现不同历史、文化阶层的居民区。

古代村镇遗址可以让游客了解滨海边疆区原始居民的文化、生活习俗及房屋建筑等。

滨海边疆区最著名、最独特的防御工事要数符拉迪沃斯托克要塞。符拉迪沃斯托克要塞是一个建于十九世纪末、二十世纪初，位于符拉迪沃斯托克及其周边地区的永久性的防御工事综合体。修建要塞的时候，人们充分借鉴了日俄战争的经验，因此，符拉迪沃斯托克要塞是这个时期修建或重建的要塞中最坚固的一个。符拉迪沃斯托克要塞防御工事综合体共包括505个建筑。

由于符拉迪沃斯托克举办了2012年的亚太峰会及亚太议会论坛，因而让俄罗斯这个边远海岛上的基础设施发生了很大改观，这里修建了包括俄罗斯远东联邦大学、横跨金角

湾的大桥，以及通向俄罗斯岛屿的桥梁、新机场等设施，同时这里还将继续建设其它一系列联邦项目，包括歌剧院、芭蕾舞剧院、海洋馆（这将是世界上最大的海洋馆之一）、旅游休闲经济特区、五星级凯悦酒店，以及其他相关设施。

在滨海边疆区，每个人都能找到符合自己口味的美食。这里有欧式餐厅、俄式餐厅、日式料理、韩式料理、泰式料理、中餐厅、阿拉伯餐厅、格鲁吉亚餐厅等等，您还可以选择各种娱乐、疗养和住宿场所。





雅库特欢迎您!

雅库特是俄罗斯面积最大的一个联邦主体,它占据了俄罗斯五分之一的国土面积。即便把法国、奥地利、德国、意大利、瑞典、英国、芬兰和希腊的国土加在一起,也没有雅库特的面积大。

雅库特几乎占据了整个亚洲大陆的东北部,南北纵跨2,000公里,东西横跨2,500公里。她的北部毗邻拉普捷夫海和东西伯利亚海,蜿蜒伸展的海岸线全长超过4,500公里。整个共和国跨越了三个时区,雅库特的中心地区与格林威治时间相差9个小时。

由于雅库特地处欧亚大陆最具有大陆性气候特征的位置,因此这里的自然景观致拥有鲜明的差异。在极端大陆性气

候条件下,雅库特冬夏两季的温差可达100摄氏度,这在全世界都是绝无仅有的。雅库特的冬季非常漫长,寒冷但雪量不大,最低温度可达零下60度;夏季短暂,大部分地区都比较干燥,气温很高,最高温度可达零上40度。这里有茂密的原始森林和广袤的平原、陡峭的高山和辽远的北极冻土带、原生态的大自然,以及独特的文化和热情好客的居民。

雅库特以其丰富的地下资源而著称。在方圆300多万平方公里的土地上,雅库特被公认为是矿产资源的宝库。著名的金刚石矿藏位于雅库特的西部——金刚石省,金矿位于阿尔丹河、因迪吉尔卡河和亚纳河流域。俄罗斯90%的金刚

石和40%的金矿都是在雅库特开采的。

该地区的发展还有赖于富含丰富的生物资源。雅库特共和国的养鹿业、狩猎业和渔业,一直以来都是农民所从事的经济活动的重要组成部分,农民构成了总人口的36%。雅库特的众多河流中含有丰富的鱼类资源——雅库特拥有50多种美味的淡水鱼,其储量居俄罗斯联邦第一位。

萨哈共和国(雅库特)的旅游资源具有五大特点——原生态、多民族、挑战极限、异地风情和独一无二,其最著名的旅游品牌有——“雅库特春节”、“雅库特钻石周”、“亚洲之子”运动会,以及狂欢节“冬天始于雅库特”和“寒极地带”。

1. “雅库特春节”——这是一个庆祝大自然复苏的节日。按照惯例，雅库特人在每年夏至（6月21日至6月22日）这一天庆祝这个节日，并把这个节日称为“新年”。对雅库特人来说，这个节日象征着——万物（包括大自然与人）的复苏。

该节日最重要的庆祝活动有“雅库特史诗大赛”，参赛者需讲述雅库特的民族英雄和他们的事迹，此活动已被联合国教科文组织认定为非物质文化遗产；还有象征“生命之圆”的“奥梭哈伊”舞蹈，据说，每个进入圆圈的人都能获得一整年的能量；以及节日最后的活动——迎接初升的太阳——象征“心灵的洗涤”。

在“雅库特春节”历来的庆祝活动中，2012年，因完成了世界上最大、历时最长的圆圈舞，“奥梭哈伊”被载入吉尼斯纪录；2011年，该节日创下了世界上最大的艺术家团体纪录。



2. 参观游览“雅库特钻石周”——这是一次独特的旅行，它包含着非常吸引人的旅行计划，您将有机会看到金刚石从开采、加工、分类到“变成”闪闪发光的钻石珠宝的全过程；同时您还可以参加一些商务活动，出席世界上最大的钻石开采公司——“阿尔罗萨”控股公司——举办的国际钻石拍卖会，参观“钻石开放日”展出的独家钻石和珠宝。

3. “亚洲之子”运动会——始于1996年，现已成为雅库特的著名品牌之一。通过这样的运动会，人们更深入地了解到雅库特是俄罗斯一个非常独特的地区，这里的居民热情好客，拥有丰富的历史和文化。联合国教科文组织认定，旅游业是促进文化发展和人文发展的重要因素，有助于维护和平，并通过进行“文化间的对话”，拉近各民族之间的距离。雅库特已经找到了诠释奥林匹克原则思想的新方法，让亚太地区的年轻一代能够拥有共同的语言——美丽、体育和成就的语言。“亚洲之子”国际运动会将各个国家团结在一起，发展儿童体育、进行爱国主义教育、宣传奥林匹克运动的宗旨、

加强全世界各地的友谊与和平。

4. “冬天始于雅库特”联欢节

萨哈共和国（雅库特）——是北半球最冷的地区。俄罗斯的冬天就是从雅库特开始的——当圣诞老人在全国开始他的新年巡游之前，他会首先来到雅库特的寒冬统治者——切斯哈那的“府邸”，来到这个冻土地带，取走“寒冷徽章”。

5. “寒极地带”狂欢节——对游客来说，这是一件非常有意思的事情，它包括丰富多彩的活动和前往奥伊米亚康的旅游路线。奥伊米亚康，是切斯哈那（寒冷的守护者）的故乡。“寒极地带”狂欢节作为一个旅游项目，每年都在奥伊米亚康地区的托姆托尔村举办。狂欢节的内容包括举办一些活动，通过活动能够了解居住在世界最寒冷地区的居民的文化，还包括养鹿节、将“寒冷徽章”返还给“寒冷的守护者”——切斯哈那“冰府”的仪式、民间手工艺品展览、品尝当地美食、“寒极地带”选美大赛，以及驯鹿雪橇之旅。每年都有来自世界各地的大量游客来到“寒极地带”。





到俄罗斯来——免签证!

中俄相互关系的显著特点是合作领域的广泛性,其中包括经济贸易和人文领域的联系,以及在国际舞台上的合作。为了进一步发展中国与俄罗斯的关系,以及更加有效地促进两国在旅游领域的合作,俄罗斯联邦和中华人民共和国两国领导人共同宣布:2012年为“俄罗斯旅游年”,2013年为俄罗斯“中国旅游年”。

2000年2月29日,俄罗斯联邦政府和中华人民共和国政府签署了团体旅游互免签证协议。在此基础上,游客可以参加由旅游公司组织的旅游团,无需办理签证,即可前往俄罗斯旅游。

团体旅游免签证的实践,早在二十五年前就开始了。20世纪90年代,这种旅游就开始具有普遍性的特点。在“互免签证协议”生效后,参加旅游公司组团旅游的游客,数量在不断攀升。

免签证的团体旅游具有一系列十分明显的优势。通过免签证渠道去旅游,游客可以节省时间和金钱,缩短办理出行手续必需的时限。为了办理签证,游客需要花费一周左右的时间,而在这个时间里,游客完全可以通过免签通道找到旅游公司,并被安排到团体游客的名单中。

此外,我们还为免签旅游团队创造了更加方便的过境条件——游客在单独的办公室通过海关检查,在机场,非商业组织“‘世界无国界’国际旅游业联合会”特派代表还会陪同过关。

旅游团体经常会有导游陪同。导游不仅仅只介绍所有的名胜古迹,还会给予必要的帮助,解答各种问题,许多实际

运作方面的问题都由导游自行解决,总而言之,导游能够让您在国外的旅行变得更加方便和愉快。

需同样重点指出的是,团体旅游的每个成员,都会得到一份保险。

因为并不是每个来到俄罗斯旅游的中国游客都能够全面和正确地理解我们两国之间的免签机制,因此在这里,需要指出它的几项重要规则:

首先,怎样才能被认为是团体旅游?根据协议,团体旅游是指某一国家的游客,数量介于5人至50人(含)之间,以旅游为目的前往另外一个国家。

在协议框架内,有权从事组织免签团体旅游的旅游公司的设定范围,由中俄两国相关机构严格控制。

一个国家的公民组团通过免签证到另外一个国家旅游的时限,不能超过15个自然日。

在地接旅游机构的代表在场,并提交了接待另一国旅游团体的证明文件之后,边检机构将对该旅行团予以放行。旅行团领队应该提交所有成员的护照和人员名单(并附上团体成员的护照复印件,人员名单应由当地旅游管理机构 and 抵达国旅游管理部门的盖章确认)。

必须强调的是,中国游客组团免签到俄罗斯联邦旅游,可以不仅仅只针对来自中国的游客,还可以是来自任何一个第三国的游客。重要的是,在文件中应该正确地表明游客抵达的航班号。如果游客计划还前往其它国家旅游,此后再重新返回俄罗斯,那么就需要办理两份名单。

中国公民的旅行团名单用中文和英

文编写。这份名单应该包括旅行团队成员的以下信息:姓名、性别、出生地点和日期、护照号、护照有效期、出入境日期和地点、旅行线路、酒店名称,以及地接旅游机构的名称、地址和电话。

需要重点强调的是,通过免签渠道前往另一国家的游客,只能通过组团的方式旅游。如果旅行团成员由于非自身的原因,不能继续跟团旅游,那么他应向主管机构申请获得该国签证。

两国的旅游公司有责任保障本旅行团的全部成员按时回国。如果发生问题导致游客未能按时回国,旅游公司应当同相关机构相互协调解决问题。如果未能按时回国的游客已经无力支付回国的费用,那么费用应当由组织此次旅游的地接公司承担,而另外一国组织该旅游的旅游公司,应对这部分费用进行补偿。

根据俄罗斯联邦旅游署和中国国家旅游局的协定,对于中国公民前往俄罗斯免签证旅游,将给予最大限度的优惠政策。

中国游客需向有资质的中国旅游公司申请进行俄罗斯的免签证旅游,确保该公司有权提供免签证服务。

如果您有关于组织免签证旅游的问题,可以向俄罗斯国际旅游一体化联盟“无国界世界”驻北京代表处进行咨询。

联系人:福利科-亚历山大,

电话: +86 134 26 28 85 03

e-mail: folkalexander@163.com

欢迎免签到俄罗斯旅游!

BARVIKHA
HOTEL & SPA

独特的“吉赞-酒店”



65个带露台的宽敞房间

美食佳肴和无与伦比的服务

Espace Vitalite Chenot独特的恢复和净化方案

大型室内游泳池、蒸汽浴室、桑拿浴室和健身房

Bentley（宾利）专车接送

与私人顾问一起在精品店“巴尔维哈Luxury Village”购物

ARMANI CASA, BACCARAT, BALENCIAGA, BENTLEY, BILLIONAIRE E ITALIAN COUTURE, BOTTICELLI VENETA, BRIONI, BVLGARI, CHLOE, CHOPARD, DE GRISOGONO, DOLCE & GABBANA, ERMENEGILDO ZEGNA, FERRARI, FRETTE, GIORGIO ARMANI, GRAFF, GUCCI, HARLEY-DAVIDSON, KITON, LA PERLA, LANVIN, LORO PIANA, MARNI, MASERATI, MERCURY, RALPH LAUREN, ROBERTO CAVALLI, TOD'S, TOM FORD, SAINT LAURENT, KID'S TSUM, TSUM BARVIKHA LUXURY VILLAGE

巴尔维哈Luxury Village百货大楼

俄罗斯，莫斯科州，卢布列沃-乌斯片斯克公路8公里，“巴尔维哈Luxury Village”电话：+7 (495) 225 88 80

www.barvikhahotel.com



Intourist®

您俄罗斯之行的可靠伙伴



为旅行者和商人提供整套服务

酒店，中转接送，饮食，交通
旅游安排和商务考察
中文导游
高质量的服务



莫斯科和圣彼得堡
俄罗斯古城的汽车之旅
西伯利亚大铁路之旅
为展会和其他商业活动参加者制定的行程

信息和酒店预订
www.intourist.com
Julia Medvedeva
medvedeva@intourist.ru

我们讲汉语！

